№2 (374) январь–февраль 2011

Айболит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Золотые правила для долгой жизни

СТР. 2

Кое-что новенькое

ЭТИ НОСКИ СТИРАТЬ НЕ НАДО

В Швейцарии 60 солдат целую неделю ежедневно маршировали в носках, изготовленных с применением высоких технологий. Их не меняли и не стирали. Выяснилось, что новинка не натирает ноги, предотвращает образование мозолей, не рвется и не нуждается в стирке целую неделю. И еще носки хорошо впитывают пот, а прикосновение их к ноге очень приятно. Правда, израильтяне уже давно обогнали швейцарцев: в марте израильские солдаты получили специальные носки, которые можно носить 2 недели не стирая, они полностью поглощают неприятный запах.

ГРУДЬ УВЕЛИЧИТЬ ПРОЩЕ ПРОСТОГО

Японским ученым удалось выделить новый вид стволовых клеток, вызывающих рост ткани молочной железы. Проведены первые испытания на 50 пациентках. Все они живы, здоровы и довольны результатом. Основная цель работы ученых — помощь женщинам, перенесшим рак. Обычно при опухоли удаляется вся железа целиком. Стволовые клетки, введенные по новой методике, полностью восстанавливают молочную железу. Причем можно получить натуральную грудь любого размера, до девятого включительно.

НЕ ХУЖЕ СОБСТВЕННЫХ КОСТЕЙ

Шведские ученые для изготовления спиц, шурупов и других креплений при сложных переломах предлагают использовать прозрачный сплав из магния, цинка и кальция. Этот материал прочен, гибок, способен медленно растворяться в организме без каких-либо осложнений и быстро выводиться с мочой. Сейчас при переломах используются имплантаты из нержавеющей стали и титана. Такие крепления со временем изнашиваются и деформируются, из-за чего часто возникает необходимость повторной хирургической операции.

ВМЕСТО АСПИРИНА — СЕРЕБРО

Индийские ученые разработали новое средство для профилактики образования тромбов, приводящих к инфарктам, инсультам и другим опасным заболеваниям. Вместо аспирина они предлагают инъекции серебряных наночастиц, это уменьшает количество тромбоцитов на 40% без каких-либо побочных эффектов. Поводом для поиска нового средства у людей, принимающих аспирин, стали кровотечения. По мнению разработчиков, противомикробное действие серебра можно использовать и при создании новых поколений стентов.

МОЖНО ТАК ПРОВОДИТЬ НОВЫЙ ГОД, ЧТО ШИШКИ С ЕЛКИ ПЕРЕКОЧУЮТ НА ЛОБ.

Намотай на ус

● Средняя продолжительность жизни в разных странах сильно отличается. В Италии, Германии и на Кубе в среднем живут 75 лет. В Скандинавии — 77. Во Франции самая большая продолжительность жизни в Европе — 78 лет. В Японии самая большая в мире — 81 год! Увы, куда меньше живут в России (67 лет). А на последнем месте Мозамбик. Там живут всего 30-32 года.

● До 100 лет доживают те, кто придерживается строгой низкокалорийной диеты. Британские ученые в ходе эксперимента доказали, что сокращение рациона питания на 30% снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и увеличивает продолжительность жизни на треть.

● Люди разучились смеяться. К такому выводу пришли исследователи из Греции. Раньше люди смеялись как минимум по 18 минут в день, а сегодня не более 6 минут. Доктора призывают бороться со стрессами с помощью смеха. Полезнее всего, когда человек смеется, широко открывая рот. Хихиканье с сомкнутыми губами оказывает противоположный эффект.

Новости

Британкам предлагают проходить стерилизацию во время обеденного перерыва. Вмешательство проводится эндоскопическим методом, не требует общего наркоза и длится не более 40 минут. Доктора рекомендуют эту операцию женщинам, не желающим сообщать родственникам о своем решении.

Сладкие продукты с высоким содержанием углеводов повышают риск возникновения сердечных болезней у женщин, сообщили итальянские медики. У женщин-сладкоежек сердечно-сосудистые заболевания случаются в 2 раза чаще, чем у тех, кто отказывается от сладостей.

Изобретена подушка для лечения угревой сыпи. В ней содержится противомикробный препарат, который ускоряет заживление высыпаний, а изготовлена подушка из материла, который не раздражает кожу лица. На ощупь она напоминает шелк. Угревая сыпь исчезает после 12 дней использования подушки.

Лекарство для лечения глаукомы, которое производят в Америке, оказалось хорошим стимулятором для роста ресниц. Скорее всего этот препарат будет предложен косметологам: его наносят на кожу век под ресницы, отчего они становятся длиннее.

Британские ученые разработали тест, который способен по анализу крови определить наличие рака за 5 лет до появления опухоли. В Англии тест поступит в продажу в начале 2011 года, в США он уже появился в аптеках. Тест стоит 450 долларов.

Цифры и факты

■ ПО ТВЕРДОСТИ ЗУБНУЮ ЭМАЛЬ МОЖНО СРАВНИТЬ С КВАРЦЕМ. ИЗВЕСТНО, ЧТО ДАЖЕ ОСТРИЕ САБЛИ ПРИ УДАРЕ ОБ ЭМАЛЬ ТУПИТСЯ.

■ НА 1 КВАДРАТНОМ САНТИМЕТРЕ КОЖИ НАХОДИТСЯ 100 БОЛЕВЫХ ТОЧЕК, А ВСЕГО ИХ НАСЧИТЫВАЕТСЯ ОКОЛО МИЛЛИОНА.

Такая история — Почти подвиг

Макару просто повезло с врачами

Макар Макаренко впервые улыбнулся только в 6 месяцев. До этого времени мальчик рос, не выражая никаких эмоций, ни к чему не проявляя интереса, равнодушный ко всему происходящему.

Причина — редкая врожденная нейрососудистая патология: головной мозг почти не кровоснабжался. К 2-3 годам при таком пороке ребенок мог стать полным инвалидом с тяжелой формой умственной отсталости. О том, что их сын тяжело болен, родители Макара знали с первых дней. И все это время боролись за жизнь малыша, настойчиво обращаясь за помощью в ведущие медицинские учреждения страны. Профессор Алексей Кривошапкин, руководитель центра нейрохирургии Новосибирского НИИ патологии кровообращения им. Е. Н. Мешалкина, предложил выполнить эндоваскулярное вмешательство, суть которого в том, чтобы перенаправить кровь в нужное русло с помощью искусственного канала, изготовленного из полимера. Операция рискованная, учитывая возраст пациента, но это единственный шанс для таких больных. За рубежом есть опыт проведения подобных вмешательств у детей 5 дней от роду. В России, к сожалению, таких примеров нет. И все-таки новосибирские нейрохирурги рискнули. И риск оказался оправданным.

Сомнений в том, соглашаться на операцию или нет, у родителей не было. Ведь это мука: видеть сына таким безучастным ко всему. Он ведь даже не улыбался. А тут — шанс. Да, врачи сказали, что риск очень велик, но если есть хотя бы одна-единственная возможность, ее надо использовать. Нейрохирург Владислав Панарин провел у операционного стола почти 3 часа. Изменения в кровоснабжении головного мозга стали видны сразу на мониторе рентгеноаппарата. Кровь пошла по существующим, но почти бездействующим сосудам. А через неделю после операции Макар уже ничем не напоминал себя прежнего. Мальчик улыбался и радостно реагировал на яркие игрушки, толкался ножками. Одним словом, вел себя, как всякий здоровый полугодовалый карапуз.

Будь начеку!

Врачебные ошибки

АНГЛИЯ

Препарат «Баета» («Эксенатид») рекомендован для лечения сахарного диабета II типа в комбинации с «Метформином». Недавно в Англии запретили его назначать больным, поскольку он вызывает тяжелый панкреатит и поражает почки. Есть смертельные случаи.

ЯПОНИЯ

Гидроксизин — транквилизатор, рекомендован для снятия тревоги, психомоторного возбуждения при неврологических и психических заболеваниях. Министерство здравоохранения Японии предупредило врачей о риске развития некроза кожи и язв в месте инъекции гидроксизина гидрохлорида. И напомнило, что гидроксизин предназначен только для внутримышечных инъекций. Его нельзя вводить внутривенно, внутриартериально или подкожно. При внутримышечном введении важно убедиться, что игла не попала в сосуд. При введении под кожу препарат может вызвать повреждение тканей. В России гидроксизин продается под торговым наименованием «Атаракс».

США

«Интеленс» («Этравирин») способен вызвать развитие серьезных, жизнеугрожающих кожных реакций, таких как синдром Стивенса-Джонсона, токсический эпидермальный некролиз и многоформная эритема. При появлении первых симптомов необходимо немедленно прекратить прием препарата. В инструкции к препарату в раздел «Побочные реакции» внесены дополнения о развитии этих серьезных осложнений, которые могут заканчиваться летальным исходом.

НОВАЯ ЗЕЛАНДИЯ

Парацетамол провоцирует развитие астмы у детей, заявили ученые из Новой Зеландии. Малыши, которые получают это лекарство в первые полтора года жизни, рискуют заболеть аллергией во взрослые годы.

Механизм таков: из-за слишком низкого подъема стопы перегружаются сначала икры, затем колени и спина, а значит, портится осанка. А это само по себе является причиной головной боли в каждом четвертом случае. Перегруженные мышцы постоянно шлют сигналы в мозг, мозг отдает команду о выработке специальных веществ, расширяющих сосуды, что приводит к воспалению и приступам боли. Попробуйте обратиться к ортопеду и приобрести специальную ортопедическую обувь, возможно, головная боль пройдет.

Голова болит... от плоскостопия

Английские неврологи считают, что плоскостопие может вызывать приступы головной боли.

Ёшкин кот!

10 золотых правил

Для долгой жизни

* Ешьте меньше. Все люди, в добром здравии перешагнувшие столетний рубеж, были умеренны в пище.

* Каждый день съедайте хотя бы немного сырых овощей и фруктов, лучше всего ярко-зеленого или оранжевого цвета.

* Жиры необходимы организму, особенно в пожилом возрасте. В подсолнечном и оливковом масле содержатся ценные кислоты, необходимые для увеличения продолжительности жизни. Даже по чайной ложке в день будет достаточно. А вот от сливочного масла, сыра и мяса лучше отказаться или употреблять их в пищу лишь изредка.

* Как можно больше времени проводите на природе. Будете ли вы копаться на грядках или кататься на роликах или лыжах — неважно. Главное — делать это регулярно.

* Табак под запретом. Из алкогольных напитков разрешается 150-350 мл сухого красного вина.

* Научитесь радоваться каждой мелочи, всегда быть в хорошем настроении и не волноваться по пустякам.

* Постоянно задавайте работу мозгу. Учите стихи, песни и иностранные языки, разгадывайте кроссворды, и память вас не подведет.

* Полноценный сон замедляет сердечный ритм, понижает артериальное давление. Спите столько, сколько вам нужно, но только ночью: дневной сон не полезен.

* Холод нужен для здоровья. Необходимо не только проветривать комнату, но и порой немного померзнуть, чтобы организм помнил: нельзя надеяться на постоянную защиту, нужно быть в боевой готовности.

* Чаще смейтесь! Смех продлевает жизнь!

Полноценный сон замедляет сердечный ритм, понижает артериальное давление. Спите столько, сколько вам нужно, но только ночью: дневной сон не полезен.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Авторитеты дают советы

Очень сухо во рту, и не только

При болезни Шегрена страдают железы, вырабатывающие слезы, слюну, пищеварительные соки, слизь для увлажнения дыхательных путей и половых органов. Основные проявления болезни вызваны недостатком этих необходимых для человеческого организма жидкостей.

БОЛЕЗНЬ ШЕГРЕНА И СИНДРОМ ШЕГРЕНА

Болезнь Шегрена бывает самостоятельным заболеванием и проявлением ревматических болезней, например ревматоидного артрита, — в таких случаях ее называют синдромом Шегрена.

Суть болезни: в ответ на неизвестный медикам раздражитель в железы направляется большое количество иммунных клеток, которые вырабатывают продукты, повреждающие ткань желез и нарушающие их работу. Страдают железы, вырабатывающие слезы, слюну, пищеварительные соки, слизь для увлажнения дыхательных путей и половых органов. Основные проявления болезни вызваны недостатком этих необходимых для человеческого организма жидкостей.

НЕ ХВАТАЕТ СЛЁЗ — УХУДШАЕТСЯ ЗРЕНИЕ

От недостатка слез воспаляются наружные отделы глаз. Возникает так называемый сухой кератоконъюнктивит. Он сопровождается резью, жжением, ощущением песка в глазах. Веки и глаза краснеют, развиваются дистрофические изменения в роговице, что приводит к резкому ухудшению зрения. При неблагоприятном течении болезни истончается роговица, это может заканчиваться образованием язв и потерей остроты зрения.

ОТ НЕДОСТАТКА СЛЮНЫ ГУБЫ СУХИЕ

От недостатка слюны губы становятся сухими, образуются заеды в углах рта. Развивается кариес, который приводит к разрушению зубов. Кстати, в начале болезни сухость во рту человек ощущает только при физической нагрузке и волнении, позднее она становится постоянной. Появляется потребность запивать водой сухую пищу, увлажнять рот во время разговора.

Воспаленные слюнные железы могут увеличиваться в размерах. В этом случае у некоторых больных возле ушей возникает припухлость, как при свинке у детей.

СУХИЕ КОРКИ В НОСОГЛОТКЕ

Сухость и образование сухих корок в носоглотке могут привести к снижению слуха и воспалению ушей — отиту. Из-за сухости голосовых связок возникает осиплость голоса. Сухость дыхательных путей вызывает ощущение першения и царапания в горле, нередко появляется сухой кашель и одышка.

Сухость влагалища у женщин может сопровождаться зудом и жгучими болями.

ГОРЕЧЬ ВО РТУ, ТОШНОТА...

При болезни Шегрена нарушается работа пищеварительных желез. Это приводит к ухудшению переваривания пищи. Появляется тяжесть в подреберье после еды, отрыжка воздухом, тошнота. У многих больных воспаляется печень и желчный пузырь. Они жалуются на горечь во рту, тошноту и боли в правом подреберье.

Страдает и кожа. Она тоже становится сухой, шелушится. На коже появляются различные высыпания, часто в виде кровоизлияний. У некоторых больных воспаление кровеносных сосудов приводит к резкому ухудшению кровоснабжения отдельных участков кожи. При этом образуются язвы.

Многих больных беспокоят боли в суставах. Реже возникает воспаление и ограничение подвижности суставов, однако при этом разрушения хряща и кости не происходит.

КАК ДИАГНОСТИРУЮТ БОЛЕЗНЬ ШЕГРЕНА

При болезни Шегрена лабораторные анализы показывают те же изменения, что и при других ревматических заболеваниях. Увеличивается СОЭ, количество гаммаглобулина и уменьшается число лейкоцитов. По этим признакам врач судит о том, как далеко зашла болезнь. У доктора есть возможность определить количество слез и слюны, а с помощью теста Ширмера определить, достаточно ли вырабатывается слез. Для этого небольшой кусочек фильтровальной бумаги помещают под нижнее веко и через некоторое время измеряют длину намокшего участка.

Исследование со щелевой лампой позволяет обнаружить небольшие дефекты на поверхности глаза. На глаз наносится капля краски и смывается физиологическим раствором, после чего он осматривается при помощи специального инструмента — щелевой лампы. Краска задерживается на измененных участках роговицы и конъюнктивы, поэтому их легко можно заметить при осмотре.

Для оценки состояния слюнных желез в них вводится рентгеноконтрастный препарат, после чего производятся рентгеновские снимки. При болезни Шегрена распределение контраста в железе значительно отличается от нормального.

ЧТО МОЖЕТ ДОКТОР ПРЕДЛОЖИТЬ

Поскольку болезнь Шегрена может протекать по-разному, лечение подбирается с учетом тех проблем, которые возникают в каждом конкретном случае. Если болезнь протекает спокойно, обычно назначаются небольшие дозы «Преднизолона» в сочетании с «Плаквенилом». Если болезнь ведет себя агрессивно, то к «Преднизолону» добавляют не «Плаквенил», а иммунодепрессанты, чаще «Хлорбутин». В более тяжелых случаях применяется внутривенное введение больших доз кортикостероидов — «Метипреда» или «Солу-Медрола».

Если синдром Шегрена развивается у больного ревматоидным артритом или системной красной волчанкой, то в первую очередь лечить надо это основное заболевание. Если регулярно посещать своего лечащего доктора, то можно своевременно избежать многих неприятностей. Необходимо также регулярно наблюдаться у стоматолога и окулиста.

МОЖНО ЛИ КАК-ТО СЕБЕ ПОМОЧЬ?

* При появлении сухости во рту регулярно увлажняйте рот водой в течение дня. Для стимуляции слюновыделения можно жевать резинку без сахара.

* Чтобы ускорить заживление появляющихся во рту трещин и эрозий, держите во рту масло шиповника или облепихи. За рубежом для этого используют раствор искусственной слюны, который выпускается в ингаляторах. К сожалению, для россиян он пока недоступен.

* Чтобы предупредить быстрое разрушение зубов, регулярно посещайте стоматолога, используйте зубную пасту, содержащую фтор, регулярно чистите зубы и полощите рот, откажитесь от сахара.

* Чтобы уменьшить сухость в глазах, пользуйтесь искусственными слезами. Их можно закапывать от 3 до 10 раз в день, в зависимости от тяжести. В некоторых случаях выполняется несложная хирургическая операция, которая позволяет уменьшить отток слез из глаз.

* С сухостью кожи боритесь, пользуясь увлажняющими кремами. По возможности избегайте потоков воздуха от кондиционеров, нагревателей и чаще увлажняйте воздух дома и на работе, распыляя воду пульверизатором.

* Сухость влагалища уменьшается при использовании калиево-йодистого желе.

* При сухости трахеи и бронхов рекомендуется длительный прием «Бромгексина» — по 8-16 мг 3 раза в сутки в течение 2-3 месяцев.

Болезнь Шегрена практически всегда протекает с поражением желудочно-кишечного тракта, поэтому пища должна быть мягкой, измельченной и витаминизированной. Принимать ее надо 5-6 раз в день. Для того чтобы восполнить недостаток собственного желудочного сока, некоторым больным приходится принимать натуральный желудочный сок, соляную кислоту или ферменты.

Легкие физические упражнения, такие как ходьба и плавание, позволяют сохранять подвижность суставов и поддерживать тонус мышц. Санаторно-курортное лечение целесообразно проводить в санаториях желудочно-кишечного профиля.

Г. М. Куравцев, эндокринолог, канд. мед. наук

Полезно знать

Зевота — превосходное упражнение для мышц лица. Она помогает разглаживать морщинки и способствует омоложению, об этом заявили российские косметологи. Когда мы зеваем, работает множество лицевых мышц, обеспечивая приток крови и ускорение обменных процессов в клетках кожи. Специалисты советуют зевать по нескольку раз в день.

Проверено на себе

Чесночный коктейль разжижает кровь

Мой фирменный рецепт — чесночный коктейль для разжижения крови и снижения холестерина. Что неудивительно: мы с мужем сердечники, а у меня еще смолоду кровь очень густая. Для приготовления коктейля нужно взять 3 зубчика чеснока, по 1 ст. ложке красного вина, уксуса и оливкового масла. Все компоненты смешайте в блендере, дайте настояться не менее трех часов. Треть смеси размешайте в стакане горячей воды и выпейте. Две оставшиеся порции выпивайте по одной через каждые 6 часов в течение суток. Вот такой мой совет. С сосудами сейчас у многих проблемы, так что попробовать этот рецепт стоит, а в том, что он поможет, я уверена.

О. Д. Плоткина, Ростовская обл.

Спастический колит я лечил сухофруктами

Очень хороший результат я получил, применяя при хроническом спастическом колите лечение сухофруктами. Я взял равные количества яблок, вишен, урюка, персиков, алычи, чернослива и груш, залил смесь водой, довел до кипения и варил в течение 45 минут на слабом огне. Затем густую часть отделил от отвара и принимал от 500 г до 1 кг в день. Врачи объяснили, что поступающая в пищевод вываренная клетчатка сухофруктов является возбудителем перистальтики кишечника и не вызывает раздражения слизистой.

О. В. Гальперин, Кемеровская обл.

У меня от рождения была искривлена перегородка носа

Пришлось делать операцию, но и после нее не мог нормально дышать. Врачи ставили диагноз — полипозный гайморит. Как-то поехал на зимние праздники в деревню — в лесу на лыжах покататься, на зимнюю рыбалку сходить. Бабушка услышала, как я дышу, сняла с чердака припасенные с лета травы и стала готовить капли для носа. Сухую траву зверобоя залила подсолнечным маслом (1:2), нагрела до кипения, дала настояться 7 часов, процедила. Затем смешала 50 мл зверобойного масла с 50 мл облепихового (купила в аптеке), подогрела, добавила 10 г измельченного ножом прополиса и размешала до однородной массы. Закапывал я эти капли по целой пипетке в каждую ноздрю, чтобы смазать носовые проходы до самого горла. Через 5 дней уже дышал свободно. Эти капли я теперь использую, если обостряется гайморит. Помогают такие капли и при насморке, кашле. Перед применением их нужно встряхнуть.

С. Сапалев, Тульская обл.

От аденоидов — три масла

Лечение состоит из приема трех масел.

* Масло облепихи надо закапывать по 1/2 пипетки в каждую ноздрю 3 раза в день в течение 2 недель.

* Масло хвойное — кедровое, туи — в каждую ноздрю 3 раза в день в течение 2 недель.

* Масло чайного дерева — в каждую ноздрю 3 раза в день по инструкции в течение 2 недель.

Перед закапыванием любого масла промойте нос солевым водным раствором (примерно 1 чайн. ложка соли на 1 стакан теплой кипяченой воды): втягивайте его носом, через рот сплевывайте. Через 15 минут, если нос остается заложен, закапайте нафтизин. И еще через 15 минут закапайте масло. Три цикла распределяются так: две недели одно масло, две недели — другое, две недели — третье.

Грибковая астма

Санкт-Петербургские врачи провели интересные исследования. Они показали, что чем ниже находится квартира, тем больше вероятность появления грибковой астмы у проживающих в ней.

Эти квартирные грибки не увидишь простым зрением. И тем не менее воздух в помещении содержит повышенное количество грибков и их спор. Ничего не подозревающие хозяева страдают от этого. Появляются аллергические заболевания: бронхиальная астма, аллергические ринит и конъюнктивит. Люди лечатся от этих болезней, но не всегда успешно. Причина — в квартире сохраняется неблагоприятная атмосфера. Что делать?

* Каждый день проводите влажную уборку квартиры. При этом нужно использовать не обычные порошки, а дезинфицирующие растворы, содержащие хлор: «Аква-Хлор», «Доместос», «Део-Хлор». Они за короткое время убивают большую часть грибков и хорошо обеззараживают помещение.

* Решить проблему загрязненного воздуха помогают ионизаторы. Эффект наступает после нескольких часов непрерывной работы приборов. Исчезают все аллергены, которые являются первопричиной болезни. Результат — аллергические заболевания, например бронхиальная астма, протекают более спокойно. Обострения и приступы удушья возникают реже. То же самое можно сказать и о хронических бронхитах, ларингитах, трахеитах. Они беспокоят меньше. Но происходит это только при правильном пользовании ионизатором. Включать его надо каждый день на 2-3 часа, только вечером. Тогда всю ночь человек будет дышать чистым воздухом. Одно «но»: слишком близко к ионизатору находиться тоже нельзя. Каждая модель имеет минимально допустимое расстояние от прибора до пользователя. Оно необходимо для того, чтобы избыток отрицательно заряженных частиц не нанес вреда здоровью. Величина этого расстояния должна быть указана в паспорте прибора.

* Параллельно нужно укреплять и противогрибковый иммунитет с помощью продуктов. Прежде всего это бобовые: кукуруза, горох, чечевица, фасоль или бобы. Что-нибудь из них обязательно нужно употреблять каждый день. Также ежедневно надо есть капусту, лучше в свежем виде. Обязательно 3-4 раза в неделю готовить мясные или рыбные блюда.

М. Н. Краснова, врач-пульманолог

Проверено на себе

Печень у меня начала пошаливать давненько, то болит, то тянет, то тошнит после застолья...

Да и с кожей проблемы. Врач так и сказала: «Хочешь очистить кожу, лечи печень». А тут пригласили нас с мужем в гости: стол был вкусным и обильным. И на следующее утро я чувствовала себя очень плохо: печень увеличилась, болела, тошнота не проходила. Кое-как пошла на работу. Одна из сотрудниц посоветовала почистить печень лечебными дюбажами. Их можно делать с растительным маслом, солевым слабительным, желчегонным сбором, теплой минеральной водой, сорбитом или ксилитом. С сорбитом мне понравился больше всего. Разведите 1 ст. ложку сорбита в 1/2 стакана воды и выпейте на ночь. Затем лягте в кровать и положите грелку на печень. Я так с грелкой и засыпала. Повторяла процедуру каждый вечер в течение недели. Результат на самом деле чувствуется сразу: печень уже не тянуло, да и кожа очистилась, как по мановению волшебной палочки. Но я стала искать и другие народные средства для печени. На глаза попался интересный народный рецепт. Смешайте по 1/2 стакана капустного рассола и сока свежих помидоров. Сразу скажу, неприятно это пить, но надо — 3 раза в день после еды. Пила я рассол с томатом 5 месяцев. Лечение печени, как я поняла, вообще процесс длительный. Но зато сейчас проблем с печенью нет, даже на самые обильные застолья она не реагирует. А очищающие дюбажи советую пробовать не только тем, у кого болит печень, но и тем, у кого есть какие-то кожные болезни. Моя подруга не один год боролась с угрями, а сделала дюбажи — и угри исчезли. Ей помогло масло с лимоном. Так что чистите печень и не болейте.

Ирина Веселкина, Томск

СУХИЕ ЯГОДЫ РЯБИНЫ БУКВАЛЬНО НАПОЕНЫ ВИТАМИНАМИ. ИЗМЕЛЬЧИТЕ ИХ, НАПОЛНИТЕ КАСТРЮЛЮ НА 2/3, А ОСТАВШУЮСЯ ТРЕТЬ ЗАЛЕЙТЕ КИПЯЩЕЙ ВОДОЙ И ПОСТАВЬТЕ НА 15 МИНУТ НАСТАИВАТЬСЯ В РАЗОГРЕТУЮ ДУХОВКУ (НО НЕ КИПЯТИТЕ). ПРОЦЕДИТЕ, ПЕЙТЕ КАК ЧАЙ.

Знаете ли вы, что...

● Медики настоятельно не рекомендуют сочетать препараты от насморка со спиртными напитками. Закапав в нос сосудосуживающие капли, а потом выпив с друзьями пива, вы обеспечите себе как минимум пульсирующую головную боль: алкоголь в сочетании с такими препаратами резко повышает артериальное давление, вплоть до гипертонического криза.

● Каждый третий инсульт вызывается высоким давлением. Десять главных факторов риска, приводящих к инсульту: высокое давление, ожирение (большой живот), малая подвижность, курение, неправильное питание, нарушение жирового (липидного) обмена, диабет, алкоголь, стресс и депрессии.

● Даже небольшое обезвоживание организма может привести к сокращению объема мозга и сильно понизить работоспособность. Ученые обнаружили, что 90 минут усиленного потения сокращают мыслительные способности так же, как целый год жизни. Школьники, студенты для успешной учебы должны ежедневно выпивать достаточное количество воды, тогда мозг будет работать как часы.

Новости стоматологии

ЧТО ЗУБЫ РАЗРУШАЕТ?

Британские стоматологи назвали «вредности», разрушающие зубы. Это цитрусовые и белое вино, в которых много кислот, разъедающих эмаль. Очень опасны и частые перекусы: зубы могут противостоять максимум пяти кислотным атакам в день. Антидепрессанты и некоторые обезболивающие делают слюну вязкой и подсушивают слизистую рта. Они тоже вредны для эмали, ведь именно слюна — главный защитник зубов. Если ее не хватает, то зубы разрушаются. И, наконец, самая опасная процедура для зубов — отбеливание. Оно истончает зубную эмаль, приводя к кариесу, эрозии и гиперчувствительности.

ПОЛЕЗНО РОТ МАСЛОМ ПОЛОСКАТЬ

Индийские стоматологи установили, что полоскание рта растительным маслом предотвращает развитие кариеса, образование зубного камня, снижает воспаление десен.

Как правильно проводить эту процедуру? Пол-ложки любого растительного масла подержите во рту 10-20 минут, ополаскивая зубы и десны. Сначала масло делается густым, затем жидким, как вода, после чего его надо выплюнуть. Выплюнутая жидкость должна быть белой, как молоко; если жидкость желтая, то сосание не доведено до конца, надо процедуру повторять. После этого прополощите рот теплой подсоленной водой. Эту процедуру можно делать один раз в день, лучше утром натощак или вечером перед сном. Полоскание рта растительным маслом — давно известный метод народной медицины. Считается, что эта процедура оздоравливает весь организм, способна защитить от большинства хронических заболеваний.

ВМЕСТО БОРМАШИНЫ — ЛАЗЕР

В Швеции стоматологи бормашины заменяют лазером. Доказано, что лечение кариеса проводится с помощью лазера не хуже, чем обычной бормашиной. Делается это просто: в зуб пациента вводится не металлический провод, а лазерный луч, который «выпаривает» полость кариеса. Однако остается еще ряд вопросов, на которые нужно получить ответы, например, насколько хорош лазер для пломбирования зубов, надежно ли сидят пломбы, сохраняются ли нервы. Тем не менее новым методом пользуются уже более сотни дантистов. При этом пациент чувствует себя спокойно и практически не ощущает боли.

Прикинь на себя — Что может быть причиной

Почему немеют руки

Многие люди с возрастом сталкиваются с таким явлением, как онемение рук. Оно чаще всего появляется во время пробуждения. Кажется, что руку во сне словно отлежали. Но на деле причина может оказаться серьезнее. Онемение повторяется все чаще, а чувствительность к рукам возвращается все медленнее...

К какому врачу обратиться? Сначала к невропатологу или терапевту. Не надо объяснять самому себе, что причина, скорее всего, кроется в возрасте. Оно, может, и так, но проблема-то уже есть и процесс, как говорится, пошел. Что бы это могло быть?

Нарушение кровообращения. Это серьезный повод для тревоги, особенно при онемении одной руки. Онемение — признак нарушения мозгового кровообращения или инсульта. **Что делать?** Если онемение возникло в одной руке, надо срочно обратиться за помощью к врачу-неврологу, чтобы избежать беды. Часто причиной такого нарушения кровообращения бывают повышенное артериальное давление и высокий уровень холестерина — он говорит об атеросклерозе. Для уточнения диагноза обычно проводят томографическое исследование головного мозга.

Остеохондроз. Причиной могут быть ослабленные мышцы спины, сутулость, искривление позвоночника, «выбитые» позвонки. **Что делать?** В этом случае может помочь точечно-вибрационный массаж — 8-10 сеансов. Он хорошо воздействует на позвоночник и поддерживающие его мышцы, позволяет правильно перераспределять нагрузки. Его полезно сочетать с приемом гомеопатических препаратов.

Болезнь Рейно. Причиной онемения рук может стать длительный спазм (от нескольких минут до нескольких часов) мелких кровеносных сосудов. Нередко встречается у молодых женщин. Под действием холода и стрессов, при изменении гормонального фона сосуды резко сжимаются, пальцы и ладони бледнеют, становятся ледяными на ощупь и теряют чувствительность. **Что делать?** Не курите! Никотин сужает сосуды. Избегайте переохлаждения рук, ног, лица, а также вибрации — даже в бытовых условиях. Ее источниками могут быть, например, пылесосы, кофемолки, электропилы. Принимайте витамины С (его много в шиповнике, черной смородине, цитрусовых) и РР (готовьте блюда из крольчатины, гречневой крупы, кальмаров, трески, молока).

Диагностируют болезнь Рейно при помощи тепловизионного обследования. Это самый быстрый и безопасный способ оценить кровоснабжение не только рук, но и всего организма. На «тепловом портрете» хорошо видны все участки с аномально повышенной или пониженной температурой.

*** Тоннельный синдром запястья.** Им обычно страдают те, чья работа связана с однообразными движениями кистью: секретари, музыканты, водители. Причина — неправильная работа кистями или пальцами рук. Синдром может возникать на фоне заболевания суставов, нарушений обмена веществ или гормонального фона, после травмы кисти и предплечья. **Что делать?** Для профилактики тоннельного синдрома каждый час делайте 10-минутный перерыв и выполняйте такие упражнения:

* несколько раз поднимите и опустите руки, встряхните их;

* крепко сожмите кулаки на 2-3 секунды, разожмите, расслабьте на 5 секунд, повторите 5-7 раз;

* сделайте вращательные движения кистями — по 10-12 раз в каждую сторону;

* вытяните руки перед собой и шевелите пальцами в течение 1 минуты;

* медленно надавливая одной рукой на пальцы другой руки со стороны ладони, как бы выворачивайте ладонь и запястье наружу (появление даже легкой боли при надавливании говорит о том, что предел уже достигнут). Повторите 5-7 раз.

На ранних стадиях болезни достаточно терапевтических методов. В более тяжелых случаях может понадобиться оперативное вмешательство. Операция неопасная и эффективная.

И. Н. Суханова, терапевт, врач высшей категории

■ ЕСЛИ НЕМЕЮТ РУКИ, НАДО ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ, КОФЕ, АЛКОГОЛЯ, КРЕПКОГО ЧАЯ — ОНИ СУЖАЮТ СОСУДЫ И МОГУТ ВЫЗВАТЬ СПАЗМЫ МЕЛКИХ СОСУДОВ.

■ ПОПРОБУЙТЕ 10 ДНЕЙ УТРОМ И ВЕЧЕРОМ ОПУСКАТЬ РУКИ ПООЧЕРЕДНО В ТАЗИКИ С ХОЛОДНОЙ И ГОРЯЧЕЙ ВОДОЙ, ДЕРЖАТЬ НЕ МЕНЕЕ 30 СЕКУНД ПО 5 РАЗ.

■ НАТРИТЕ ЛИМОН С ЦЕДРОЙ И ГОЛОВКУ ЧЕСНОКА, ЗАЛЕЙТЕ 600 МЛ ХОЛОДНОЙ ВОДЫ, НАСТАИВАЙТЕ 2-4 ДНЯ ПРИ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ И ПРИНИМАЙТЕ НАТОЩАК ПО 50 МЛ В ДЕНЬ.

От рака настойка

* Смешайте по 200 г измельченных корней валерианы и цветков каштана, 250 г перегородок грецких орехов, 1/2 стакана березовых почек, 2 чайн. ложки измельченного мускатного ореха. Залейте сбор 2/3 л водки (лучше спирта — эффективнее) в 3-литровой банке и поставьте на 15 дней настаиваться. Принимайте отфильтрованным по 1 десертной ложке до 6 раз в день до еды.

* Онкобольным полезно есть пчелиную пыльцу, которую можно купить у пчеловодов. Смешайте 1 кг меда и 200 г пчелиной пыльцы и принимайте по 1 ст. ложке перед едой до 4-5 раз в день.

Сам себе доктор — Лекарство от природы

Лечебный астрагал

Настои и отвары астрагала применяют при хронической сердечной недостаточности, стенокардии и сосудистых заболеваниях почек. Они оказывают положительное действие при всех стадиях гипертонической болезни.

* Под влиянием астрагала снижается кровяное давление, исчезают головные боли, головокружение, боли в области сердца. Для приготовления настоя нужно взять 2 ст. ложки травы, залить 500 мл кипятка, утеплив, настоять 20 минут и пить по 50 мл 3 раза в день до еды.

* В Сибири астрагал используют для избавления от аритмии. Для этого 1 ст. ложку сухой травы астрагала заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 20 минут, процеживают и пьют по 2 ст. ложки 3-4 раза в день до еды.

* Для лечения неврозов 1 ст. ложку травы надо залить в термосе 1,5 стакана кипятка, настоять ночь, утром процедить и выпить за 3 приема в течение дня.

* При почечных заболеваниях используют отвар астрагала. Для его приготовления надо взять 3 ст. ложки надземной части растения, заварить 0,5 л кипятка, на слабом огне прокипятить 10 минут, профильтровать. Пить надо по 2 ст. ложки 3-4 раза в день во время еды. Особенно эффективно использовать отвар астрагала при остром нефрите.

* При ангине, пародонтозе, стоматитах и других воспалительных заболеваниях рот и глотку можно полоскать отваром листьев. Он действует как хорошее ранозаживляющее средство.

* При хронических и острых воспалительных заболеваниях почек, не сопровождающихся отеком, готовят сбор лекарственных растений: травы астрагала и цветков ромашки аптечной (по 30 г), травы хвоща полевого, рыльцев кукурузы, травы спорыша и травы грыжника (по 10 г). 2 ст. ложки этого сбора заливают 0,5 л кипятка и настаивают в термосе ночь (8-10 часов). Пить надо по 50 мл 3-4 раза в день.

* Хорошо снижает артериальное давление, стимулирует сердечную мышцу, снимает аритмию такой сбор: астрагал шерстистоцветковый — 2 части, боярышник кроваво-красный — 3 части, желтушник серый — 2 части, пустырник — 2 части. 2 ст. ложки смеси заваривают 200 мл кипятка, утепляют, настаивают 30 минут, процеживают и пьют по 3-4 раза в день до еды.

И. Н. Спиридонов, народный целитель, Уфа

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

На приёме у фтизиатра

Муж заболел туберкулёзом

Муж находился в тюрьме 2,8 года, там переболел туберкулезом. После освобождения 2 года проходил флюорографию и был здоров. А весной у него были стрессы на работе, он плохо питался. Стал жаловаться на недомогание. Прошел флюорографию, нашли туберкулез. Сейчас муж в больнице. Я обработала все дома «Доместосом». Мы с дочерью живем у мамы, чтобы выветрилось. Как вести себя теперь? Можно ли целоваться с мужем, заниматься сексом? И правда ли, что после приема таблеток хотя бы в течение недели больной становится неопасным? И надо ли бояться заражения, когда муж кашляет?

Вера Александровна, Алматы

Все вопросы адресуйте доктору, который лечит мужа. Необходимо выяснить, выделяет ли муж палочки Коха и поддается ли туберкулез лечению. У мужа — рецидив, поэтому не исключено, что палочки не боятся лекарств, которые он принимает. Если обнаружены палочки Коха в мокроте, а вы не хотите заболеть, то целоваться и вести интимную жизнь разрешается примерно через 2 месяца от начала лечения. Вы наверняка уже инфицированы, и дополнительная инфекция пользы не принесет. Не все заболевают туберкулезом, но риск оказаться больным чрезвычайно высок. Если больной пользовался общим семейным полотенцем, посудой и другими предметами обихода, то вероятность передачи инфекции здоровому человеку увеличивается в десятки раз. Поэтому всем членам семьи, которые находились в тесном контакте с бацилловыделителем на 2-3 месяца 2 раза в год назначают профилактический курс «Изониазида», «Фтивазида» или другого противотуберкулезного препарата, что во много раз снижает вероятность заболевания. Эти препараты не только губительно действуют на микобактерии, но и стимулируют защитные свойства организма.

Больной должен при кашле отворачиваться от находящихся вблизи людей, прикрывать рот тыльной стороной ладони (а лучше носить марлевую повязку).

Непонятно, что значит: вы обработали все «Доместосом»? А книги, одежда, мебель, посуда, предметы быта? После того как отправили мужа в больницу для проведения дезинфекции всей квартиры, надо было вызвать специалистов из районной санэпидемстанции. Хорошо обеззараживает квартиру и все, что в ней находится, проветривание, а также вывешивание на солнце одеял, шерстяных и хлопчатобумажных вещей. Прямой солнечный свет убивает туберкулезные бактерии в течение 5 минут. А в темноте бациллы долго сохраняют жизнеспособность, поэтому инфицирование здоровых людей происходит в темных, сырых, неблагоустроенных помещениях. Бактерии разрушаются также при нагревании: при 60°С в течение 20 минут и при 70°С — 5 минут.

Надеемся, что ваш муж понимает, что необходимо половое воздержание на период лечения. И еще больной должен соблюдать некоторые санитарные правила:

* при кашле отворачиваться от находящихся вблизи людей, прикрывать рот тыльной стороной ладони (а лучше носить марлевую повязку, общаясь со здоровыми людьми);
* сплевывать мокроту в индивидуальную карманную плевательницу (стеклянную с плотно пригнанной крышкой). Необходимо иметь минимум две плевательницы — одной пользуется, а другая с мокротой дезинфицируется. Больной должен сам уметь приготовить 5%-ный раствор хлорамина, иметь отдельную кровать, посуду, белье, туалетные принадлежности, предметы гигиены и т. д.;
* плевательницу с мокротой надо кипятить в 2%-ном содовом растворе в течение не менее 15 минут или выдерживать в 5%-ном растворе хлорамина в течение 6 часов. Возможно применение и других новых дезинфицирующих средств по рекомендации противотуберкулезного диспансера (санэпидстанции). Примерно так же дезинфицируют посуду, предметы ухода, белье, остатки пищи (кипячением или замораживанием в тех же режимах);
* перед стиркой постельного, нательного белья и носовых платков их обязательно вначале обеззараживают кипячением в течение 30 минут или замачиванием в течение 4-6 часов в 5%-ном растворе хлорамина. Верхнюю одежду больного нужно чаще проутюживать горячим утюгом, выносить на солнце, проветривать, сушить и чистить, а также периодически обрабатывать в дезинфекционной камере;
* подушки, матрацы, одеяло, верхнюю одежду подвергают обработке паровым, паровоздушным или пароформалиновым способом не реже 1 раза в 3 месяца;
* книги надо обрабатывать пылесосом, но в это время на лицо надевать марлевую маску, и протирать влажной салфеткой.

В. И. Стриж, кандидат мед. наук

На приёме у хирурга

Сладко зевнул — и челюсть ушла в сторону

Что такое привычный вывих нижней челюсти? Как помочь человеку, с которым такое случилось? Мой муж как-то зевнул с наслаждением — и челюсть ушла в сторону. Теперь ее постоянно приходится ставить на место...

Г. Рафиева, Челябинск

Привычный вывих в височно-нижнечелюстном суставе обусловлен растяжением (реже — разрывом) суставной капсулы, слабостью окружающих ее мышц или врожденной аномалией сустава. Вывих может быть односторонним, тогда челюсть смещается в здоровую сторону. И двусторонним — в этом случае рот остается широко открытым, любые попытки сомкнуть челюсти, проглотить пищу или заговорить вызывают резкую боль. Даже после вправления челюсти человек еще долго испытывает периодически возникающую боль в суставе или щелканье при еде, разговоре, полоскании рта, чистке зубов. Тем, у кого вывих челюсти повторяется, необходимо срочно обратиться к хирургу-стоматологу. Рентгенологическое и клиническое обследование позволит врачу выявить его причины и определить метод лечения. При ортопедическом методе используют различные виды аппаратов, которые ограничивают движение нижней челюсти на срок от 3 до 6 месяцев, предупреждая, таким образом, повторное травмирование сустава. А с помощью операции удается восстановить нормальные анатомические особенности сустава. Больные с привычным вывихом нижней челюсти и те, которым была сделана операция, не должны открывать широко рот при зевании, лечении, удалении зубов в стоматологическом кабинете; чистить зубы тоже надо осторожно. Им рекомендуется также есть измельченную пищу. Если соблюдать эти правила, то мышцы, связочный аппарат, суставная капсула нижнечелюстного сустава со временем укрепятся, и это предотвратит повторные вывихи.

На приёме у лора

Папилломы в гортани вырастают снова и снова

У сына папилломатоз гортани. Несколько раз удаляли папилломы в стационаре, но они снова вырастают. Что это за напасть такая и как лечиться?

А. Н., Воркута

Папилломатоз гортани — одно их самых проблемных заболеваний в оториноларингологии. Эффекта в лечении папилломатоза можно достичь только разумным сочетанием различных методов. К сожалению, самым распространенным средством помощи при папилломатозе является хирургическое. Но в последние годы все чаще прибегают к нехирургическому лечению папилломатоза. В этом случае лучше всего поддается наиболее агрессивный папилломатоз, который плохо лечится хирургическим способом. Больным папилломатозом гортани вводят вакцины, предназначенные для иммунизации против рака шейки матки. Но делают это не всем и не так часто, потому что папилломатоз гортани недостаточно изучен. В качестве противовирусных средств для лечения респираторного папилломатоза предлагают мази «Цидофовир», «Ацикловир» и другие. Эти препараты противовирусные (их используют и в онкологии), поэтому при папилломатозе гортани ими смазывают поверхность голосовых связок после удаления папиллом или вместо хирургического лечения. Лекарственные препараты можно заменить соком каланхоэ. Некоторым больным удается благодаря таким методам увеличить временные промежутки между операциями, а то и добиться выздоровления. Но смазывать голосовые связки при папилломатозе нужно 3 раза в день от 6 до 12 месяцев, причем постепенно осуществляя контроль за состоянием здоровья больного. Менее опасно пользоваться настоем чистотела (из расчета 8 г на 200 мл воды).

М. Н. Фролов, хирург

Незаменимая касторка

*** При бронхите, простуде** подогрейте 2 ст. ложки касторового масла, добавьте 1 ст. ложку скипидара, тщательно перемешайте и растирайте грудь. При легкой простуде растирание делайте 1 раз в день (на ночь), а при сильной — 3 раза в день.

*** При бородавках, родинках и пигментных пятнах** втирайте касторовое масло в кожу в течение 20 минут утром и вечером перед сном. Лечение длительное — 1-2 месяца.

* Смазывание касторовым маслом помогает быстрее залечить **порезы, ссадины и раны.**

*** Для удаления мозолей и натоптышей, заживления трещин на пятках** на ночь распарьте ноги, смажьте их касторовым маслом, а сверху наденьте хлопчатобумажные носки.

На каждый день

ПЕРЕД СТИРКОЙ ПОСТЕЛЬНОГО, НАТЕЛЬНОГО БЕЛЬЯ И НОСОВЫХ ПЛАТКОВ ИХ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВНАЧАЛЕ ОБЕЗЗАРАЖИВАЮТ КИПЯЧЕНИЕМ В ТЕЧЕНИЕ 30 МИНУТ ИЛИ ЗАМАЧИВАНИЕМ В ТЕЧЕНИЕ 4-6 ЧАСОВ В 5%-НОМ РАСТВОРЕ ХЛОРАМИНА. ВЕРХНЮЮ ОДЕЖДУ БОЛЬНОГО НУЖНО ЧАЩЕ ПРОУТЮЖИВАТЬ ГОРЯЧИМ УТЮГОМ, ВЫНОСИТЬ НА СОЛНЦЕ, ПРОВЕТРИВАТЬ.

При простуде заложило нос...

* 1 чайн. ложку обычного зеленого чая залейте 1 стаканом кипятка, подождите, пока настоится и остынет. Наберите настой в спринцовку и промойте ноздри. Делайте так 6-8 раз в день. Зеленый чай обладает бактерицидными свойствами, причем чем дольше он заваривается, тем выше его бактерицидные свойства.

* Купите в аптеке сухие листочки эвкалипта и приготовьте из них капли. 2 ст. ложки листьев залейте 200 мл подсолнечного или оливкового масла, кипятите на маленьком огне 10 минут, настаивайте 5 часов и профильтруйте через марлю. Закапывайте в каждую ноздрю по 5-7 капель 5 раз в день. Эфирные масла эвкалипта убивают микробы и снимают отечность, которая часто появляется во время насморка.

* При первых признаках начинающегося насморка 2-3 раза в день смазывайте слизистую носа соком свежего листа каланхоэ (3-5 капель). И насморк быстро пройдет.

* В 0,5 л теплой, чуть подсоленной воды добавьте 1 чайн. ложку аптечной настойки календулы и этой водой дважды в день, утром и вечером, промывайте нос.

На каждый день — *Думай, думай*

Запоры разные бывают

ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, СКОЛЬКО ВАМ ЛЕТ. КАК СПРАВИТЬСЯ С НИМИ В РАЗНЫЕ ПЕРИОДЫ ЖИЗНИ.

20 ЛЕТ. Людей в этом возрасте беспокоят так называемые привычные запоры. Они возникают из-за того, что молодые лишний раз не посещают туалет из-за нехватки времени. В итоге организм начинает функционировать не так, как нужно, поэтому и появляются запоры. Другая проблема — стрессы. На пищеварение может повлиять буквально все: трудности в учебе, расставание с любимым, конфликты в семье. Из-за нервных перегрузок толстая кишка начинает плохо сокращаться. Кстати, запором считается не только задержка стула на 2-3 дня, но и тяжелый, плотный стул и необходимость слишком сильно тужиться. Если такие сложности возникают постоянно и не проходят в течение недели, нужен врач. Чтобы помочь кишечнику наладить правильный режим дня, необходимо регулярно ходить в туалет и следить за питанием, обязательно завтракать, не оставаться подолгу голодным и не переедать за ужином. А при нервных перегрузках надо пить успокоительные травы, например, валерьянку или пустырник.

35 ЛЕТ. В этом возрасте частая причина запоров — дисбактериоз кишечника. Возникает он из-за бесконтрольного приема антибиотиков. Они разрушают кишечную микрофлору, и в ней начинают размножаться «ненужные» бактерии, которые и провоцируют запоры. Поэтому первым делом необходимо сдать анализ кала на дисбактериоз. Если диагноз подтвердится, то надо пропить курс специальных препаратов. Они восстановят естественную микрофлору в кишечнике и наладят его работу.

Не стоит забывать о здоровом питании. Надо отказаться от мучной и жирной пищи, есть больше овощей и фруктов, в рацион добавить отруби (по 1 ст. ложке в день), они содержат клетчатку и помогают кишечнику правильно сокращаться.

Еще один рецепт на скорую руку: надо взять 4-5 ложек кукурузных хлопьев и залить йогуртом с черносливом. Такой десерт нужно ежедневно есть на ночь — и никаких проблем со стулом не будет.

45 ЛЕТ И БОЛЬШЕ. К запорам в зрелом возрасте зачастую приводят серьезные неполадки в организме. Прежде всего необходимо сделать колоноскопию, чтобы исследовать внутреннее состояние кишечника. Проблемы со стулом в 45-50 лет могут возникать из-за различных изменений в толстой кишке. На функционирование кишечника влияет гормональное состояние у женщин в период менопаузы. Из-за недостатка эстрогенов он теряет тонус, становится вялым, начинает медленнее сокращаться. Врач назначит препараты, которые усиливают моторику кишечника, а также слабительные средства. Их пьют только курсами, по назначению врача и периодически меняют.

Свекольный квас

Свекольный квас хорошо справляется с запорами. Измельчите очищенную свеклу (колечками, кубиками или лапшой), наполните 3-литровую банку до половины. Добавьте 1 стакан сахара, 1 чайн. ложку сметаны и доверху залейте охлажденным кипятком. Накройте марлей в несколько слоев и поставьте в теплое место, каждый день помешивая. Квас будет готов через 2-3 недели. Принимайте квас по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. При употреблении доливайте холодной кипяченой воды столько, сколько отлили, добавляя 1 ст. ложку сахара. Курс лечения — 20 дней.

Кое-что новенькое

Фруктоза сахара вреднее?

Несколько лет покупаю печенье и джемы, подслащенные фруктозой. Думала, что такие сладости помогут не растолстеть. А недавно услышала, что фруктоза гораздо вреднее сахара и от нее даже больше полнеют. Неужели это правда?

О. Дубинина, Московская обл.

Фруктоза издавна считалась лучшим заменителем сахара. Покупать подслащенные фруктозой продукты врачи рекомендовали в первую очередь диабетикам: для ее усвоения не нужен инсулин. Затем на фруктозу обратили внимание и те, у кого диабета нет. Сейчас ее покупают те, кто хочет похудеть. По калорийности фруктоза сравнима с сахаром, но она почти в 2 раза слаще. А приготовленные на ней десерты, по логике вещей, не так вредны для фигуры, как сахар. Более того, в отличие от сахара фруктоза не портит зубы, от нее не развивается кариес. Казалось бы, прекрасный продукт.

У здорового человека сахар в капиллярной крови натощак не превышает 5,5 ммоль/л, а после еды максимально поднимается до 7,8 ммоль/л. Наибольший подъем сахара наблюдается через 1-2 часа после приема пищи.

Однако в последние пару лет установлено, что фруктозу и сахар организм усваивает поразному. Сахар, попадая в печень, в первую очередь превращается в углевод со сложным названием гликоген. Он быстро отдает нам энергию, которую сразу же можем израсходовать. А вот фруктоза быстро перерабатывается в жир, потратить который не так просто. Он откладывается про запас не только на талии, но и в печени, и сосудах.

Исследования показали, что у людей, в рационе которых постоянно присутствует фруктовый подсластитель, выше уровень «плохого» холестерина и жира на внутренних органах у них больше. А это, в свою очередь, повышает риск атеросклероза, инфарктов и инсультов.

Во-вторых, доказано, что фруктоза может вызвать сбой в обмене веществ и повышает риск быстрой прибавки в весе.

И в-третьих, еще одно исследование показало, что фруктоза в отличие от сахара не приносит удовольствия. Когда мы пьем чай с сахаром, то ощущаем умиротворение. Можно сказать, наедаемся. А вот после фруктозы все равно хочется сладкого. Значит, шансы похудеть малы. Злоупотребление фруктовым сахаром врачи сейчас напрямую связывают с эпидемией ожирения.

Всего три яблока или горсть фиников могут вызвать вздутие живота. Если вы заметили за собой такую особенность, ограничьте употребление фруктов. А сладости на фруктозе и вовсе обходите стороной.

Знаете ли вы, что...

● Ученые обследовали 200 тысяч человек и выяснили, что те, кто ест белый рис пять или более раз в неделю, болеют сахарным диабетом II типа на 17% чаще тех, кто ест коричневый рис два раза в неделю. Казалось бы, всего-то разница — цельный рис (коричневый) на обед или очищенный (белый)...

● Занятия спортом и контроль массы тела способны снизить риск появления других заболеваний у людей, страдающих диабетом II типа. Диабетики должны заниматься минимум по 2,5 часа в неделю. К такому выводу пришли испанские медики.

● У диабетиков повышен риск возникновения шизофрении. Сбои в организме, связанные с выработкой и потреблением глюкозы, могут спровоцировать психические заболевания, такие как шизофрения, болезнь Паркинсона, считают американские ученые. Больные диабетом склонны к различным психическим заболеваниям, и каждый четвертый страдает от депрессии.

Не навреди

Картофель — первый враг при диабете

Слышала, что картофель — первый враг при сахарном диабете. Почему? Ведь, говорят, картофельный сок лечит диабет.

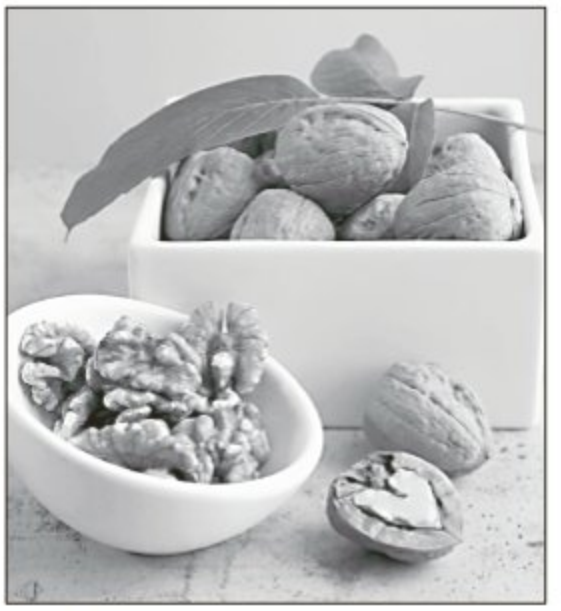
И. К. Пихтелева, Тульская обл.

В картофеле много углеводов. Содержащийся в сыром картофеле легко усвояемый сахар при варке превращается в крахмал, поэтому диетологи при диабете разрешают съедать не более 300 г отварного картофеля (желательно вымоченного перед варкой и сваренного в кожуре). Или выпивать по 1/2 стакана картофельного сока утром и вечером за 30 минут до еды. Свежий сок положительно действует на поджелудочную железу и снижает уровень сахара в крови. Однако картофельный сок противопоказан при тяжелой форме сахарного диабета и пониженной кислотности желудочного сока.

Картофельный сок можно получить с помощью соковыжималки или, натерев картошку на терке, процедить через марлю. А лучше всего подходят сорта розовой продолговатой картошки: она более богата комплексом витаминов и минералов.

Чтобы картофельный сок не потерял свои полезные свойства, употреблять его надо не позже 5-10 минут после приготовления. На свету витамины и минералы разрушаются.

Вылечить сахарный диабет с помощью картофельного сока нельзя, можно лишь с помощью самодисциплины заморозить развитие этого коварного недуга.



ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ ПОЛЕЗНО ЕСТЬ ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ, ЯГОДЫ ЕЖЕВИКИ И ПИТЬ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ ГРАНАТОВЫЙ СОК.

Хорошая новость!

В Волгоградской области 5 тысяч диабетиков с больным сердцем старше 60 лет бесплатно получат специальные наручные браслеты. С их помощью врачи на расстоянии будут наблюдать за их здоровьем. При ухудшении самочувствия сигналы с браслетов тут же будут переданы в мобильный центр, специалисты которого, проанализировав данные, могут незамедлительно выехать на дом к пациенту. Даже если во сне пожилой человек почувствовал себя плохо, данные о состоянии его здоровья автоматически поступают оператору. В Волгоградской области мобильный центр будет открыт в начале 2011 года. Такие центры мобильной медицинской диагностики могут появиться и в других регионах России.

Пригодится

При сахарном диабете размешайте 2 чайн. ложки пивных дрожжей в небольшом количестве молока, принимайте через 15 минут после еды 2 раза в день.

Залейте 50 г прополиса 250 г 70%-ного спирта и настаивайте в темном месте 4 дня. Принимайте по 10-15 капель перед едой 3 раза в день (перед употреблением взбалтывайте).

Мумие повышает уровень образующегося инсулина, устраняет дефицит кальция. Принимайте мумие по 0,2 г утром натощак в сухом виде или растворив в воде. Курс лечения — 10 дней, затем перерыв 10 дней, и лечение можно повторить.

Залейте 300 г измельченного репчатого лука и 100 г меда 600 г сухого вина, настаивайте в темном прохладном месте 2 суток, периодически встряхивая. Процедите и принимайте по 3-4 ст. ложки в день.

Очистите от шелухи 4-5 луковиц средней величины, мелко нарежьте и сложите в 2-литровую банку, залейте холодной кипяченой водой. Пейте настой по 1/3 стакана за 20 минут до еды 3 раза в день. Курс лечения — 17 дней. В банку ежедневно доливайте 1 стакан кипяченой холодной воды. Настой храните при комнатной температуре и используйте только 1 раз в год.

Сезонные проблемы — **Будь начеку**

Простуда и диабет

Изменения гликемии могут быть непредсказуемыми

Если сахар поднимается зимой на фоне какого-либо острого заболевания типа гриппа, бронхита, ангины, желудочно-кишечной инфекции, то требуются неотложные меры. Такая гипергликемия может привести к развитию опасного для жизни состояния — диабетического кетоацидоза. Кетоацидоз, в свою очередь, является предвестником более тяжелого состояния — диабетической комы.

При поносе или рвоте уровень сахара в крови может повышаться из-за обезвоживания организма и снижаться, если у больного нет аппетита и в организм поступает с пищей мало углеводов. Изменения гликемии могут быть непредсказуемыми, поэтому во время сезонных заболеваний необходимо чаще проверять уровень глюкозы в крови и кетоновых тел в моче и желательно в крови. При сахарном диабете I типа нужно контролировать гликемию и кетоновые тела в моче каждые 3-4 часа, при сахарном диабете II типа — 4-5 раз в сутки.

Возможна устойчивая гипергликемия на фоне повышенной температуры тела. Многие заболевания, такие как грипп, ангина, пневмония, сопровождаются повышенной температурой тела, тошнотой, рвотой, снижением аппетита, кашлем. Уровень сахара в такие дни обычно повышается, и это не случайно. На фоне инфекционного заболевания в кровь поступают стрессовые гормоны, и той дозы инсулина, которую вы вводили в обычное время, может быть недостаточно. Как определить, сколько дополнительно нужно вводить инсулина? Суточная доза инсулина у пациентов с сахарным диабетом I типа при воспалительных процессах в среднем увеличивается на 25% на каждый градус выше 37°С и в разгар заболевания может превысить в 1,5 и более раза ту привычную для вас дозу инсулина, которая требовалась до болезни. Дополнительные подколки инсулина надо проводить каждые 3-4 часа только препаратами короткого или ультракороткого действия в кожу живота.

Дозы инсулина короткого действия для коррекции гипергликемии:

Сахар в крови (ммоль/л)	Доза инсулина (ЕД)
5-9	Подколка не требуется
10-14	2ЕД
15-19	4 ЕД
20-25	6 ЕД
Более 25	6 ЕД, и немедленно обратитесь к врачу

Во время острого простудного или вирусного заболевания сахар в крови должен оставаться в пределах 5-9 ммоль/л. Выздоровев, дозу инсулина постепенно уменьшайте и возвращайтесь к обычной схеме инсулинотерапии. Кроме препаратов, необходимых для компенсации сахарного диабета, вам, скорее всего, понадобятся и другие медикаменты. Но обязательно выясните у своего лечащего врача, не повлияют ли эти препараты на уровень глюкозы в крови.

Что есть и что пить, чтобы не допустить обезвоживания

Рекомендуется каждый час выпивать полтора стакана жидкости. Почему это так важно? Даже при небольшом повышении температуры человек начинает потеть. А потеря жидкости обязательно приведет к гипергликемии. Если уровень сахара в крови выше 13,9 ммоль/л, пейте жидкость без сахара, например, воду, зеленый чай, кофе без кофеина, куриный или говяжий, но лучше овощной бульон. Если уровень сахара в крови ниже 13,9 ммоль/л, можно пить жидкость, содержащую около 15 г углеводов.

Прием сахароснижающих препаратов вместе с алкоголем приведет к серьезной гипогликемии — резкому снижению содержания глюкозы в крови.

Продукты и напитки, содержащие около 15 г углеводов, которые рекомендуются при ухудшении течения заболевания:

Продукты	
Жидкие	Твердые
3 чайн. ложки сахара	6 крекеров
3 чайн. ложки меда	1 сухарик или ломтик хлеба
3 чайн. ложки варенья	100 г яблочного пюре
125 мл фруктового сока	1/2 стакана каши быстрого приготовления
1/2 стаканчика мороженого	1 апельсин
1 стакан молока, кефира	половина банана
1 стакан супа	1 яблоко
1/2 стакана йогурта	5 шт. кураги или чернослива

Обычно в дневной рацион включают 50 г углеводов в виде соков, протертого овощного супа, фруктов, бульона и обязательно щелочное питье — минеральная вода (например, ессентуки) или 1 стакан воды с добавлением 1/4 чайн. ложки питьевой соды.

А продукты, содержащие большое количество натрия и калия, поддержат работу сердца и надпочечников. Принимать пищу нужно каждые 3-4 часа небольшими порциями.

Во время острого инфекционного заболевания можно выпить:

* стакан фруктового сока (апельсиновый, абрикосовый, сливовый или яблочный) — это 30 г углеводов;
* стакан супа овощного протертого, с молоком или мясной бульон с рисом (20 г углеводов) — это рекомендованные 50 г углеводов;
* стакан минеральной воды ессентуки или раствор питьевой соды 1/4 чайн. ложки на стакан воды.

Когда надо обращаться к врачу

* Если вы больны любым острым заболеванием уже 2 дня и нет улучшения самочувствия.
* Рвота или понос мучают более 6 часов.
* Возникла боль в груди, которую вы не можете снять.
* Беспокоит одышка.
* Появился запах ацетона изо рта (запах печеных яблок).
* В моче умеренное или большое количество кетоновых тел.
* Уровень сахара в крови остается выше 13,9 ммоль/л при трехкратном измерении.
* Уровень сахара в крови остается ниже 3,3 ммоль/л в повторных измерениях.

С. В. Могилева, эндокринолог, врач высшей категории

Для хороших жён

Если завтра мальчишник

Мой муж не алкоголик. Он заместитель директора фирмы. В его обязанности входит, кроме всего другого, встреча партнеров, организация их деловых встреч и отдыха. А там без алкоголя не обходится. На таких мероприятиях муж выступает в роли массовика-затейника, а также тамады, ему приходится выпивать вместе со всеми. Я научилась помогать ему справляться с такой алкогольной нагрузкой. Думаю, мои хитрости помогут и другим женам.

ПЕРЕД ПЬЯНКОЙ

Если завтра предстоит «алкогольный досуг», с утра перед работой надо выпить две капсулы «Эссенциале форте» и 2 таблетки «Лив-52». Это гепатопротекторы, помогающие печени справляться с излишней нагрузкой. Можно принять 2 таблетки «Карсила» вместо «Лив-52» — он состоит только из трав. Это первая, упреждающая вредное влияние алкоголя на организм мера. Второе очень хорошее средство: тарелка гречневой каши с маслом, съеденная за час до выпивки, — прекрасная «подушка», которая защитит от быстрого всасывания алкоголя в кровь.

Дальше. У мужа всегда с собой в портфеле есть пластиковая бутылочка «Алмагеля». Вообще-то это средство применяется при язвенной болезни, гастрите. Оно уменьшает повреждение слизистой оболочки желудка. А алкоголь, особенно 40-градусная водка или коньяк, и есть такой повреждающий фактор. «Алмагель» же обволакивает слизистую, защищает ее и опять-таки не дает алкоголю быстро всосаться.

Если не получилось перед застольем съесть кашу, а особенно если первая рюмка грозит «упасть» в голодный, пустой желудок, за 10-15 минут до этого надо выпить хотя бы ложку «Алмагеля». Если это неудобно сделать, нужно перед застольем выпить 4 таблетки активированного угля: уголь адсорбирует, вберет в себя хотя бы часть «отравы».

ХОРОШО ЗАКУСИТЬ — УЖЕ ПОЛДЕЛА

И вообще после каждой рюмки надо закусывать! И не только чтобы не пьянеть, но чтобы запустить желудок. Спиртное вызывает повышенное выделение желудочного сока, так дайте больше пищи для его усвоения.

Если болит голова после пьянки, самое лучшее средство от этого — «Алка-зельтцер». Кстати: утреннее похмелье, которое снимается порцией спиртного, — один из главных симптомов алкоголизма.

ОЧИЩАЕМ ЖЕЛУДОК ПОСЛЕ ЗАСТОЛЬЯ

Если из закуски кроме сока и дольки лимона ничего не было, как только страдалец пришел домой, надо тут же промыть желудок, очистив его. Иной раз приходится вливать мужу в рот воду, заставлять выпить его хотя бы литр-полтора воды, тогда желудок очистится сам. Это делается для того, чтобы вывести из организма как можно больше «отравы», которая еще не успела до конца всосаться.

После очищения желудка необходимо выпить раствор «Энтеродеза». Это такое лекарство в порошке: один порошок надо растворить в половине стакана кипяченой воды. Гадость жуткая, но зато она прекрасно связывает токсины в желудке и кишечнике и через кишечник выводит наружу. Если уж совсем противно выпить это лекарство, можно принять активированный уголь: таблетка на 10 килограмм веса, как при любом другом отравлении.

СОВЕТЫ НА ЗАВТРА

Если назавтра после мальчишника все-таки плоховато, мужу помогает крепкий свежезаваренный сладкий чай с лимоном, 2-3 чашки (ни в коем случае не кофе!), 2 таблетки «Лив-52», 2 капсулы «Эссенциале форте» — и на работу. Часть пути муж проходит пешком, причем идти надо быстрым шагом. И не потому, что в машине будет мутить. Просто когда двигаешься, быстрее выводятся продукты распада алкоголя из организма.

В течение дня: минералка и любимый сок — томатный с солью. Можно пить и другие соки, только не очень сладкие — апельсиновый например. А от еды лучше воздержаться, исключение — овощи и фрукты, вечером можно съесть кашу. Дома хорошо с утра дать выпить капустного рассола — ничего лучше этого рецепта нет. А в течение дня из жидкостей, кроме минеральной воды, полезно пить молоко или кефир.

Да, еще: если болит голова, самое лучшее средство от этого — «Алка-зельтцер». Кстати, напомню: утреннее похмелье, которое снимается порцией спиртного, — один из главных симптомов алкоголизма.

Е. Борисова, Кемеровская обл.

На приёме у нарколога

ПОСЛЕ МЕСЯЧНОГО ЗАПОЯ СЛУЧИЛСЯ ПРИСТУП ЭПИЛЕПСИИ

Муж выпивает давно и часто. В последний раз пил целый месяц. Не всегда до полного опьянения, но алкоголь в разных количествах употреблял каждый день в течение месяца. После этого у него случился припадок, похожий на приступ эпилепсии: пена изо рта, потеря сознания, потом никого не узнавал. Это случилось в первый день, когда он был трезвым после месячной пьянки. Врач «скорой» сказал, что надо завязывать пить, так как велика вероятность повторения приступов. Муж после этого две недели боялся пить, но сегодня снова начал. У меня два вопроса: подобный приступ может случиться, когда человек резко прекращает пить после долгого употребления алкоголя, или это может произойти и тогда, когда он пьян? И чем это грозит в дальнейшем?

Нина Павловна, Таганрог, Ростовская обл.

Одно из осложнений алкоголизма — алкогольная эпилепсия. В отличие от истинной эпилепсии припадки при алкогольной эпилепсии бывают только после запоя и практически никогда не повторяются, если человек бросает пить. Приступ с очень большой долей вероятности может повториться в любой из похмельных эпизодов. Повторяющиеся припадки в сочетании с злоупотреблением алкоголя приводят к слабоумию.

ДВА ДНЯ ПЬЯНСТВА — И СЕРДЦЕ БОЛИТ...

У моей родственницы был запой — два дня (она часто выпивает), но на следующий день у нее очень болело сердце, теряла сознание. Чем это может закончиться?

Ирина, Сургут

Это может закончиться чем угодно, вплоть до смертельного исхода. Вы и сами это знаете. Помочь можно только одним — прекратить употреблять алкоголь. Против воли вашей родственницы все усилия будут напрасны.

П. С. Смугляков, врач-нарколог

Полезно знать

Пристрастие к алкоголю развивается в 2 раза чаще, если ваши друзья неравнодушны к спиртным напиткам — сообщили итальянские исследователи. Ученые в течение 30 лет наблюдали за 12 тысячами человек и установили, что в 2 раза чаще и больше пьют те, у кого в друзьях ходят алкоголики. Специалисты считают, что при лечении алкоголизма стоит обратить внимание на то, какие друзья окружают больного. Если рядом с ним находятся любители выпить, отказаться от спиртного намного сложнее.

Проверено на себе

Сердце трепыхалось так, что казалось, вот-вот из груди выскочит

Мне 58 лет. Вообще я человек здоровый, но в последнее время появились проблемы с сердцем — стали случаться частые перебои. Сердце трепыхалось так, что казалось, вот-вот из груди выскочит. К каким только врачам не обращалась, обследовалась вся, а толку никакого. У меня еще обнаружили сахарный диабет — сахар по утрам до 9, бывает, поднимается. Один старый врач мне сказал, что все эти болезни от того, что я сама не хочу быть здоровой. И ведь правда, несмотря на высокий сахар, ем постоянно и пироги, и конфеты. Выходит, что я сама себя не люблю! Сразу в этот же день решила изменить свою жизнь. Сын купил мне скипидарные ванны и фитосборы алтайских трав «Фитодол». Начала делать. Утром и вечером пью травы от сахарного диабета, через день делаю ванны со «Скипофитом», села на диету. Ноги натираю «Немозолом», ведь их нам, больным диабетом, надо особенно беречь. Одним словом, взялась за себя — кому будет легче, если буду недвижимым инвалидом или от трофических язв ноги ампутируют? И вот, спустя 4 месяца я похудела на 2 размера, внешне помолодела, сахар держится в пределах нормы, а самое главное — сердце как часы работает. Боюсь сглазить!

Лидия Михайловна, Московская область

Прихватил радикулит, спину ломило жутко — ни встать ни сесть

Начало зимы выдалось очень морозное. Колол во дворе дрова и застудил спину. Тут же прихватил радикулит, да так, что не смог разогнуться. Спину ломило жутко — ни встать, ни сесть, ни на бок повернуться. Провалялся несколько дней в постели, пока жена не принесла раствор для скипидарных ванн и крем «Хондралгин» от НИИ натуротерапии. Жена приготовила мне скипидарную ванну, я посидел в ней 15 минут, погрелся. Вода хвоей пахнет, а по телу покалывание. Принял я ванну, жена натерла спину кремом, и лег спать. Так я проспал до обеда следующего дня, не просыпаясь. Спине уже полегче стало. Стал делать ванны регулярно и кремом натираться. И о радикулите теперь не вспоминаю. Кроме того, прошли боли в коленях, которые я не мог унять лет пять. Скипидарные ванны — это чудо природы, натуральное средство из сосновой смолы и трав. Они нормализуют кровоток, питают хрящики и все клетки в организме. Моя жена тоже ванны стала принимать, и у нее прошли отеки на ногах, которыми она мучилась долгое время. Думаю, что это средство понравится читателям вашей газеты, ведь оно полностью натуральное. С уважением

Евгений Семенович, Новосибирск

Стоит чуть простудиться — опять приступы бронхита

Я с детства был очень болезненным ребенком, постоянно простужался, что дало осложнения, перетекшие в бронхит. Постоянно мучил кашель, а я еще заядлый курильщик на протяжении 40 лет. В последнее время так замучил кашель, что аж слезы ручьем, не мог откашляться. Стоит чуть простудиться — опять приступы бронхита. Уже ничего не помогало, лишь временное облегчение — и все. А чем дальше, тем хуже. В последнее время так атаковал кашель, что откашливался минут по 10. Прочел в газете, что для органов дыхания очень полезны скипидарные ванны. Они улучшают кровоток в легких, способствуют предупреждению отечности. Я решил их попробовать. Купил в аптеке и начал принимать по специальной схеме, через день по 15 минут. Спустя недели две стал откашливаться, начала мокрота отходить, дышать стало легче. Прошел целый курс ванн. Теперь забыл про свой бронхит. Перестал часто простужаться. А самое главное — с легкостью бросил курить!

Александр Снегирев, Ногинск

Я одержала победу — вес начал снижаться

Всю жизнь я была склонна к полноте. После рождения троих детей набрала очень много. Конечно, и старалась следить за питанием, и вела подвижный образ жизни. Но, естественно, природа взяла свое — вес стремительно набирался. Все бы ничего, но моя излишняя полнота стала сказываться на здоровье. Сердце стало пошаливать, давление скакать, появилась сильная одышка. Стоило пройтись по дому, как не могла уже перевести дух. Во все таблетки для похудения у меня веры нет, а диеты и занятия спортом в моем возрасте не очень подходят. Однако и для меня нашлось хорошее средство. Моя приятельница порекомендовала скипидарные ванны, у нее сноха после их использования скинула 25 кг. Я подошла к этому серьезно, начала изучать эти ванны. Оказалось, что они из натуральной сосновой живицы, разработаны в НИИ натуротерапии. Ванны способствуют раскрытию капилляров, улучшению кровотока, питанию всех органов, тем самым нормализуются обменные процессы и расщепляются жировые отложения. Кроме того, в моем положении они очень полезны для сердца. Я стала принимать ванны. Вначале нормализовался сон, затем суставы перестали беспокоить, кожа — как бархат, все морщинки разгладились. Как-то стала собираться в гости, надеваю платье, а оно на мне болтается. Я тут же на весы, а там минус 10 кг. В итоге за курс ванн я скинула 15 кг, одышка больше не беспокоит. Я и постройнела, и помолодела. Теперь кручусь-верчусь как молодуха, и никакой одышки и остальных болячек!

Татьяна Семеновна, Тамбов

РЕКЛАМА С 1

Скипофит®

www.skipofit.ru

НАТУРАЛЬНЫЕ СКИПИДАРНЫЕ ВАННЫ

НОВИНКА! ТЕПЕРЬ И ДЛЯ РАСТИРАНИЯ

Бесплатная консультация по применению и оформление заказа по т. 8 (495) 790-76-96.

Интернет-магазин: bezlekarstv.ru.

Адрес для писем, заказов почтой: 111250, Москва, а/я 70, НИИ натуротерапии.

Спрашивайте в аптеках вашего города!

Москва: в сети аптек **«Ригла»** — т. 730-27-30; **«Гексал»** — т. 980-52-62; **«Витафарм»** — т. 661-35-65; **«Самсон-Фарма»** — т. 994-48-88; **«Горздрав»** — т. 773-89-41, **«А5»** - т.787-05-55, **«120 на 80»**, **«Стар и млад»**, **«Таблетка»**.

Санкт-Петербург — (812) 703-45-30; **Хабаровск** — (4212) 43-66-45; **Екатеринбург** — (343) 322-65-47; **Тамбов** — (4752) 56-53-44; **Набережные Челны** — (8552) 46-37-48; **Новосибирск** — (383) 202-61-91; **Н.Новгород** — (8312)74-01-30; **Казань** — (843) 554-54-54; **Кемерово** — (3842) 53-90-90; **Ростов-на-Дону** — (863) 263-05-23(24); **Самара** — (846) 270-54-04 ; **Магнитогорск** — (3519) 21-04-54.

«ЦВ Протек»: 201726, 201727, 203717, 203718, 203724, 203725, 203726. ООО «МедикГрупп», ОГРН 1087746118613, 127015, Москва, ул. Вятская, 35.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

На приёме у гинеколога

КРИТИЧЕСКИЕ ДНИ ПРЕВРАТИЛИСЬ В КРИТИЧЕСКИЕ НЕДЕЛИ. ДИАГНОЗ — МИОМА МАТКИ

Лет десять назад ни с того ни с сего появилась мазня в середине цикла, а сами месячные стали обильнее и продолжительнее. С течением времени крови лилось все больше и больше. Критические дни превратились в критические недели. Кроме того, стал часто побаливать низ живота. Из-за сильной кровопотери анализы показывали низкий гемоглобин. Еще одна моя проблема — учащенное мочеиспускание, на мочевой пузырь будто что-то давит. Врачи поставили диагноз миома и предлагали удалить весь орган целиком, но я категорически отказалась. Боюсь, после такой операции муж перестанет воспринимать меня как женщину. Слышала, что появился какой-то суперсовременный метод избавления от миомы матки вообще без операции, с помощью выпаривания. Но до провинции, где я живу, прогресс пока не дошел...

Людмила, Костромская обл.

Риск развития миомы матки можно снизить, если не делать абортов и предохраняться от беременности с помощью контрацептивов. Сейчас врачи справляются с миомой матки, удаляя только миоматозные узлы, сохранив при этом орган.

Если у вас имеется множество миоматозных узлов в матке, в том числе и достаточно крупных, от выпаривания матки (метод называется ФУЗ-аблацией и заключается в обработке узлов фокусированным ультразвуком) придется отказаться. Этот самый современный метод более эффективен, когда миома еще молодая, а старые, так называемые серые узлы, приходится все же удалять хирургическим путем, методом миомэктомии — вылущивают каждый узел по отдельности. Если один из узлов находится близко к выходу мочеиспускательного канала (раньше врачи принимали его за кисту), этот узел удаляют через влагалище, а все остальные — через обычный разрез брюшной стенки. Миому матки сейчас находят у 15-20% женщин старше 30 лет и почти у 40% женщин старше 40 лет. Поэтому настоятельно рекомендуем всем дамам регулярно проходить обследование у гинеколога, чтобы в случае обнаружения доброкачественной опухоли матки на ранних стадиях иметь возможность избавиться от нее без операции.

В. В. Ивершин, врач-гинеколог

Ёшкин кот!

■ КАЖДУЮ МИНУТУ В МУЖСКИХ ЯИЧКАХ ОБРАЗУЕТСЯ ДО 50 ТЫСЯЧ СПЕРМАТОЗОИДОВ.

■ ПРИ ВОЗБУЖДЕНИИ ПОЛОВОЙ ЧЛЕН УВЕЛИЧИВАЕТСЯ В ОБЪЕМЕ В 3-4 РАЗА.

■ ЖЕНЩИНА ЗА ВСЮ СВОЮ ЖИЗНЬ ПРОИЗВОДИТ 500 ЯЙЦЕКЛЕТОК И С МЕНСТРУАЦИЯМИ ТЕРЯЕТ ПРИМЕРНО 28 Л КРОВИ.

■ ВО ВРЕМЯ СЕМЯИЗВЕРЖЕНИЯ ВЫСВОБОЖДАЕТСЯ ОКОЛО 100 МЛН СПЕРМАТОЗОИДОВ. ЛИШЬ 200 ИЗ НИХ ДОСТИГАЮТ ЗАВЕТНОЙ ЦЕЛИ — ЖЕНСКОЙ ЯЙЦЕКЛЕТКИ. НУ А ПОБЕЖДАЕТ СИЛЬНЕЙШИЙ.

Сам себе доктор

Миома матки

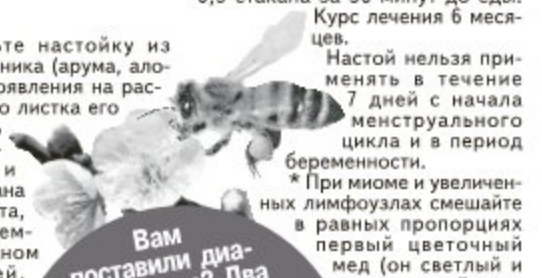
ПРИСТУПАТЬ К ЛЕЧЕНИЮ МИОМЫ СРЕДСТВАМИ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ МОЖНО ТОЛЬКО ПОСЛЕ КОНСУЛЬТАЦИИ С ЛЕЧАЩИМ ГИНЕКОЛОГОМ.

* Залейте 1 часть листьев крапивы 3 частями водки и настаивайте 7 дней. Пейте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

* Залейте 1 ст. ложку земляники стаканом кипятка, настаивайте 3 часа и процедите. Принимайте по трети стакана 3 раза в день.

* Ежедневно пейте натощак по 0,5 стакана сока картофеля (если нет пониженной кислотности желудка). Принимайте сок в течение месяца, затем сделайте перерыв на 7-10 дней, повторите месячный курс, сделайте перерыв и вновь повторите курс.

* Ботву моркови (свежую или сушеную) заварите кипятком: 2 горсти ботвы на 1 л кипятка. Настаивайте 30 минут. Пейте, пока не остановится кровотечение.



* Приготовьте настойку из листьев трилистника (арума, алоказии): после появления на растении четвертого листка его нужно срезать вместе со стеблем, измельчить и залить 0,5 стакана 70%-ного спирта, настаивать в темном и прохладном месте 10 дней, процедить.

Принимайте настойку каплями, разбавляя их в 1 ст. ложке воды, 3 раза в день за 30 минут до еды. Прием проводите строго по схеме: начинайте с одной капли настойки, прибавляя ежедневно по капле, и доведите до количества 1 чайн. ложки. Далее принимайте по 1 чайн. ложке, пока не закончится настойка. На курс лечения требуется стакан настойки. Дозировку превышать нельзя, это опасно.

* Залейте в термосе 0,5 л кипятка смесь: по 1 ст. ложке верхушек цветущего тысячелистника, травы пустырника и 2 ст. ложки травы череды. Настаивайте 1 час, процедите и пейте утром и вечером по 0,5 стакана за 30 минут до еды. Курс лечения 6 месяцев.

Настой нельзя применять в течение 7 дней с начала менструального цикла и в период беременности.

* При миоме и увеличенных лимфоузлах смешайте в равных пропорциях первый цветочный мед (он светлый и прозрачный, как подсолнечное масло) и сок калины (без косточек, чистый). Принимайте так: 1-ю неделю — утром натощак на кончике чайной ложки; 2-ю неделю — натощак рано утром треть чайной ложки; 3-ю неделю — утром и вечером по чайной ложке; 4-ю неделю — утром и вечером по столовой ложке.

После этого в лечении нужен месяц перерыва. Завершить лечение надо так: 1-я неделя — утром и вечером по 1 ст. ложке; 2-я неделя — утром и вечером по 1 чайн. ложке; 3-я неделя — утром треть чайной ложки; 4-я неделя — утром на кончике чайной ложки.

Советы уролога

6 правил настоящего мужчины

Чтобы дольше оставаться в форме, нужно:

1 Заниматься по утрам зарядкой хотя бы 5-10 минут. Больше двигаться, чаще ходить пешком.

2 Вести регулярную половую жизнь. Для одного мужчины заниматься любовью ежедневно — норма, для другого достаточно и 1 раза в неделю. Главное — не сбиваться со своего ритма и не допускать ситуаций, когда секса слишком много, а то и совсем нет. Кстати, секс куда полезнее массажа простаты, который в некоторых случаях может даже навредить, усилив воспаление.

3 С курением нужно расстаться. Никотин вызывает спазмы кровеносных сосудов, ухудшая питание жизненно важных органов и снижая кровенаполнение полового члена.

4 Надежен только защищенный секс. Посещайте уролога для обследования хотя бы 1 раз в год. Регулярно сдавайте анализы на урогенитальные инфекции, правильно и вовремя их лечите.

5 Если диагностирован простатит, то бывать у врача нужно чаще. После 45 лет регулярно, 2 раза в год, сдавать кровь на онкологию. Среди урологических болезней самые опасные и, увы, самые распространенные — это рак предстательной железы и доброкачественная гиперплазия предстательной железы. Они не только укорачивают жизнь, но и снижают ее качество.

6 Не используйте препараты для повышения мужской силы без консультации врача или в дозировке, превышающей рекомендованную, — это приведет к общему истощению организма. Особенно осторожными должны быть сердечники: прием виагры с нитроглицерином грозит бедой.

Полезно знать

● Женщины одеваются более броско и вызывающе, когда готовы к оплодотворению, выяснили ученые Калифорнийского университета. Во время овуляции, когда яйцеклетка может быть оплодотворена, женщины носят юбки вместо брюк, обнажают больше кожи и надевают яркую одежду.

● Во многих сегодняшних мужских проблемах повинна женщина. Ведь самый сильный стресс для мужчины — это стресс, который он получает дома. Женщина должна, как в давние времена, быть в глазах мужчины желанной и в чем-то беззащитной и уязвимой. Тогда у ее мужа не будет неудач в постели.

● В России проблемы с потенцией испытывает каждый третий мужчина после 35 лет. При этом к специалистам по этому поводу обращался лишь каждый второй. А с проблемами, связанными с неспособностью поддерживать эрекцию во время полового акта, сталкивались 66% мужчин.

При мастопатии

ДОПОЛНИТЕЛЬНО К ОСНОВНОМУ ЛЕЧЕНИЮ ДЕЛАЙТЕ КОМПРЕССЫ НА ГРУДЬ.

* Натрите на терке сырую красную свеклу, наложите на больное место, сверху полиэтилен, зафиксируйте шарфом и держите компресс 1-2 часа. Свекла должна быть комнатной температуры (не из холодильника).

* Делайте компрессы из капусты с медом или из лопуха с медом. Лист капусты или лопуха намажьте медом и этой стороной наложите на грудь, сверху полиэтилен, зафиксируйте шарфом и держите 1-2 часа.

* Сухую траву чистотела перетрите в порошок, смешайте со сливочным маслом 1:2. Этой смесью смазывайте грудь перед сном.

КАК ЛЕЧИТСЯ МОЛОЧНИЦА У МУЖЧИН?

Спустя три дня после контакта с женщиной воспалилась головка члена и появились язвочки. Со временем язвочки прошли, но покраснение осталось. Через несколько месяцев пошел к венерологу. Сделал мазок и сдал кровь на ПЦР или ЗППП (заболевания, передающиеся половым путем). Врач сказал, что у меня молочница. Прошел курс лечения «Флуконазолом», сделал повторный анализ, снова обнаружена молочница. Я слышал, что у мужчин молочница никак не проявляется. Может ли обычный мазок с уретры действительно выявить наличие грибков, хламидий, гонореи и трихомонад? У меня возникли сомнения. Какой метод диагностики в настоящее время наиболее точен? И как лечится молочница у мужчин?

Максим, Казахстан

Если молочница никак не проявляется, ее лечить не надо. Грибок лучше всего выявляется методом посева на селективные среды. Лечение «Флуконазолом» («Дифлюкан») помогает в большинстве случаев, но надо параллельно лечить и партнершу. Обычный мазок из уретры (имеется ввиду окрашенный по Грамму) может выявить только гонококки и некоторые другие бактерии. Для всех остальных существуют специфические методы диагностики, наиболее точным из которых является ПЦР. Если есть сомнения, обратитесь к другим специалистам.

ЕСЛИ КАМНИ В ПРОСТАТЕ, НЕ ВРЕДНЫ ЛИ ГАНТЕЛИ?

Какова причина возникновения калькулезного простатита? Можно ли при этом заболевании заниматься гантелями, штангой?

Виктор М., Гомель

Причина образования камней в простате — заброс мочи в ее выводные протоки при мочеиспускании, когда имеются некоторые расстройства оттока мочи в области предстательной части уретры. Камни в простате действительно способствуют хроническому течению простатита и имеются у каждого четвертого мужчины, но они не подлежат удалению. Их можно убрать только вместе с частью предстательной железы, а это оправдано только при наличии очень проблемной аденомы. При калькулезном простатите никаких ограничений физической активности нет, занимайтесь на здоровье любым видом спорта.

И. А. Степанов, врач-уролог

Ранний климакс: бояться или радоваться?

Вы уверены: где климакс — там и старость? И напрасно: старение — это состояние души, а не тела. Не записывать же себя в старушки, если климакс пришел в 40 лет!

В норме менопауза наступает в 50 лет: нарушается работа яичников, из-за чего женский организм теряет способность к зачатию и вынашиванию ребенка. Если менструации прекращаются к 38-40 годам — это ранний климакс. Прежде всего виновата наследственность. Если у мамы и родственниц по женской линии климакс был ранним, почти наверняка их судьбу разделит и дочь. Курение приближает наступление климакса. Замечено, что женщины, принимавшие гормональные контрацептивы, сталкиваются с первыми признаками климакса позже, чем избегавшие противозачаточных таблеток. Ранний климакс может наступить, если женщина перенесла серьезные гинекологические операции или сильный стресс, в том числе в подростковом возрасте, имеются иммунологические заболевания щитовидной железы и были осложненные роды.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Цифры и факты

Отцы и дети

* У лысых мужчин мальчики рождаются в 1,5 раза чаще, чем девочки.
* Чем меньше отец занимается воспитанием ребенка, тем выше у детей риск набрать лишний вес уже в раннем возрасте.
* Российские отцы занимаются с ребенком 7 минут в день, а вот смотрят телевизор ежедневно 145 минут.
* В России 0,5% отцов воспитывают детей в одиночку. В Америке таких пап 15%, во Франции — 13%.
* Каждый десятый папа страдает депрессией, связанной с рождением ребенка.
* 50% отцов продолжают делать вид, что спят, когда малыш начинает плакать, а еще 20% поднимаются с постели только тогда, когда уже встала супруга.
* По статистике каждый шестой мужчина воспитывает чужого ребенка.

■ У ЖЕНЩИН, КОТОРЫЕ САМИ РОДИЛИСЬ РАНЬШЕ СРОКА, НА 60% ВЫШЕ РИСК ПРЕЖДЕВРЕМЕННОГО НАЧАЛА ПЕРВЫХ РОДОВ, ЗАЯВИЛИ БРИТАНСКИЕ УЧЕНЫЕ. ПРИЧИНА — НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ.

■ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ С ДЕТСТВА ЖИВУТ В ДВУЯЗЫЧНОЙ СРЕДЕ, БЫСТРЕЕ И ЛЕГЧЕ ОСВАИВАЮТ ИНОСТРАННЫЕ ЯЗЫКИ, УТВЕРЖДАЮТ ИСПАНСКИЕ УЧЕНЫЕ.

■ ЕСЛИ ЖЕНЩИНА ЧАСТО ЕСТ ОВОЩИ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ ИЛИ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ, ЕЕ РЕБЕНОК В БОЛЬШИНСТВЕ СЛУЧАЕВ К НИМ БУДЕТ НЕРАВНОДУШЕН.

Не навреди

Укроп и корица — под запретом

Неужели укроп не разрешается употреблять в пищу беременным? Слышала, что под запретом также сныть, тмин, кунжут, корица, имбирь, зародыши пшеницы, отруби. Какой вред они могут нанести беременным? Вообще, какая зелень может быть в рационе беременных?

Ирина, Саратов

Травы, противопоказанные при беременности

В первую треть беременности нельзя лечиться любыми лекарственными растениями, кроме ромашки и имбиря. Имбирь улучшает кровообращение и снимает тошноту. Кстати говоря, травы — это те же лекарства, только натуральные и в уменьшенных концентрациях. Лекарственные травы могут быть причиной выкидыша или замершей беременности, могут вызвать сокращение матки, могут влиять на давление, сердце, работу кишечника и желудка.

Травы, которые лучше не употреблять при беременности

Барбарис (добавляется в плов), аралия китайская, душица, желтокорень канадский, корень хлопчатника, крокус, мускатный орех (очень популярная сейчас специя), можжевельник, мята болотная (по поводу мяты много спорят, кто-то говорит, что можно, кто-то — что нельзя. Но вот что точно: мята не рекомендуется детям до 3 лет, поэтому во время беременности настои мяты не пейте), омела белая, папоротник мужской, пижма, полынь горькая, пиретрум, полынь лекарственная, ракитник, полынь обыкновенная, рута, туя, чистотел, черемица зеленая. Даже такие популярные народные средства, как эхинацея, гингко, женьшень и чеснок, не рекомендуются во время беременности, и если вы будете их употреблять, то ответственность будет лежать на вас. Нельзя употреблять листья малины в последние 2 месяца беременности, так как они могут вызвать преждевременные роды. То же самое касается калины, она вызывает сокращения матки. Нельзя налегать на фенхель, укроп и анис. Конечно, если добавлять укроп и чеснок в салат для запаха, то ничего не будет, но укроп и чеснок полезны только в маленьких количествах.

Травы, которые можно употреблять во время беременности

Ромашка — это прекрасное лекарственное растение. Беременным можно пить ромашковый чай, но не более 2 чашек в день. Чай из шиповника — это прекрасный натуральный витаминный напиток, полезный абсолютно всем. Более того, он прекрасно снимает боли в суставах и является мочегонным средством.

Знаете ли вы, что...

● Исследователи обнаружили, что злоупотребление спреем для волос во время беременности вдвое увеличивает риск рождения ребенка с врожденной патологией мочевыводящих путей. Это особенно опасно в первые 3 месяца беременности, а также для тех, кто планирует забеременеть в ближайшее время.

● Если планируете беременность, обследуйте молочную железу заранее. У молодых женщин часто бывает фиброаденома, которую надо своевременно вылечить, чтобы потом не было проблем при кормлении ребенка грудью. Относитесь к своей груди бережно, оберегайте ее от травм и ушибов. Особенно внимательной надо быть в общественном транспорте: при всех неожиданных ситуациях закрывайте грудь скрещенными руками.

● Когда женщина страстно мечтает родить ребенка, у нее иногда появляются все явные признаки беременности: менструация не наступает, женщина прибавляет в весе, чувствует движение ребенка. Однако тест и УЗИ показывают, что речь идет о ложной беременности. Если это подтверждается, такая женщина нуждается в психотерапевтической помощи.

Есть такая проблема — *Полезно знать*

Нелёгкие роды

ЧТОБЫ РОДЫ БЫЛИ ЛЕГКИМИ, ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ ЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ТЕЛЕ. ДЕЛАЙТЕ УПРАЖНЕНИЯ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ: СЖИМАЙТЕ-РАССЛАБЛЯЙТЕ МЫШЦЫ ПРОМЕЖНОСТИ И ТАЗОВОГО ДНА 10-15 МИНУТ.

Ежедневно можно делать массаж промежности с оливковым маслом. На девятом месяце сядьте на растительно-молочную диету, она увеличивает эластичность тканей. И главное — не бойтесь родов, ведь страх сковывает мышцы.

Во время родов мышцы растягиваются, образуя тоннель, через который проходит малыш. Но есть несколько факторов, снижающих их эластичность: возраст женщины (после 35 лет), особенно при первых родах; воспалительный процесс во влагалище, отек промежности (при слабой родовой деятельности, длительных потугах); сильные потуги в момент выведения головы и плеч ребенка; рубцы на промежности после травм, полученных в предыдущих родах; крупный плод; стремительные роды. Любая из этих причин приводит к травме тканей и разрыву (внутреннему — на шейке матки, во влагалище — или наружному — разрыв промежности).

Разрывы появляются не внезапно, вначале происходит выпячивание тканей, появляются синюшность, отек. Как только акушер-гинеколог замечает такие симптомы, он делает небольшой разрез (эпизиотомия). Для чего? Гладкие края резаной раны после наложения швов заживают намного лучше, чем неровные края рваной раны. К подобной процедуре прибегают при тазовом предлежании и при повышенном артериальном давлении роженицы.

После рождения врач внимательно осматривает ткани родовых путей, при разрезах, разрывах накладываются швы. Для этого используют шелковые нити (если необходимо снимать на 5-7-е сутки) либо специальные рассасывающие нити (кетгут, викрил), которые исчезают сами. Но и в том, и в другом случае за швами надо ухаживать. В первые трое суток после родов для снятия отека нужно приложить пузырь со льдом. Швы на промежности и половых губах обрабатывают перекисью водорода, раствором марганцово-кислого калия, бриллиантовой зеленью 1 раз в день. Обычно процедуру проводит акушер. Когда вернетесь домой, придется это делать самой.

Возраст после 35 лет, первые роды, воспалительный процесс во влагалище, отек промежности (при длительных потугах), сильные потуги, старые рубцы и крупный плод приводят к разрыву тканей.

Разрезали, как быть дальше?

После выписки из роддома начинается новая жизнь. Не забывайте о себе! Старайтесь придерживаться диеты (есть каши, кисломолочные продукты), чтобы акты дефекации проходили легче. Придется прибегнуть к помощи слабительного (узнайте у специалиста, какой препарат совместим с грудным вскармливанием).

После посещения туалета промывайте область промежности по направлению спереди назад (чтобы инфекция из заднего прохода не попала на рану) проточной водой. Не реже чем каждые 2 часа меняйте гигиенические прокладки. Наружные швы ополаскивайте антисептическими отварами (заварите цветки ромашки, календулы). Некоторое время вам нельзя будет сидеть. Ешьте стоя, а новорожденного кормите лежа на боку. Все это ускорит процесс заживления.

С. М. Снегирева, акушер-гинеколог, врач I категории

Авось пригодится

БУДУЩИЕ МАМЫ МОГУТ САМИ ВЫЧИСЛИТЬ ДЕНЬ РОДОВ. ДЛЯ ЭТОГО К ПЕРВОМУ ДНЮ ПОСЛЕДНИХ МЕСЯЧНЫХ НУЖНО ПРИБАВИТЬ 280 ДНЕЙ ИЛИ К ПЕРВОМУ ДНЮ ПОСЛЕДНИХ МЕСЯЧНЫХ ПРИБАВИТЬ 9 МЕСЯЦЕВ И 7 ДНЕЙ. УПРОЩЕННЫЙ ВАРИАНТ: ОТ ПЕРВОГО ДНЯ ПОСЛЕДНИХ МЕСЯЧНЫХ НУЖНО ОТНЯТЬ 3 МЕСЯЦА И ПРИБАВИТЬ 7 — ПОЛУЧАЕТСЯ ДАТА РОДОВ.

Думай, думай — *Кое-что новенькое*

ЭКО: хорошо или плохо?

«На одного здорового новорожденного приходится 10 больных», — утверждает ведущий педиатр страны академик РАМН А. Баранов.

Как утопающий хватается за соломинку, так в нашей стране ухватились за внедрение высоких восстановительно-репродуктивных технологий, которые помогут быстро увеличить рождаемость. И мало кого беспокоит, что дети, рожденные в результате этих технологий, по своему физическому и умственному развитию отстают от других детей. Речь идет об отсутствии слуха, зрения, об очень серьезных пороках, которые снижают качество жизни. Более чем у трети детей имеются серьезные нарушения зрения, связанные с недоразвитием оболочек глаза, поражение центральной нервной системы и дисплазия головного мозга, катаракта, 36,4% рождены слепыми или слабовидящими.

Зарубежные исследователи отмечают у детей, рожденных путем ЭКО, психические нарушения: аутизм, умственную отсталость, нарушение поведения. При искусственном оплодотворении часто случается многоплодная беременность. Любой педиатр знает, что дети, рожденные от такой беременности, как правило, недоношенные и требуют нередко больших затрат на их выхаживание.

Сторонники таких способов решения демографической проблемы считают, что с их помощью можно на 15% «закрыть» естественную убыль населения. Людей прибудет. Но что это будет за население?! Сколько денег понадобится, чтобы не только сохранить им жизнь, но и обеспечить ее качество...

Австрийские неонатологи считают, что лучше вкладывать деньги на хорошее ведение беременности, чем на лечение больных младенцев. Кроме того, искусственное оплодотворение наносит серьезный урон женскому здоровью, поскольку оно сопряжено с гиперстимуляцией яичников гормонами. Еще неизвестно, чем чреваты такие потрясения для женского организма в будущем.

В ХОДЕ НЕДАВНЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ ВЫЯСНИЛОСЬ, ЧТО ЕСЛИ ЖЕНЩИНЫ ПОСЛЕ ИСКУССТВЕННОГО ОПЛОДОТВОРЕНИЯ В ТЕЧЕНИЕ 15 МИНУТ ЛЕЖАТ НЕ ДВИГАЯСЬ, ТО НА 50% УВЕЛИЧИВАЮТСЯ ИХ ШАНСЫ СТАТЬ МАТЕРЬЮ.

Прошу помощи

Кто приютит?

Мне 48 лет, офицер в отставке, есть водительское удостоверение, все категории, стаж 6 лет. Живу в Сибири. Врачи рекомендуют сменить климат на более мягкий. Хочется переехать в Краснодарский край, купить дом или благоустроенную квартиру недалеко от моря, смотря на что хватит денег, и чтобы была работа. Ни родни, ни друзей, ни знакомых в этих краях нет, у кого можно остановиться на некоторое время, пока не решу вопрос с жильем. Со своей стороны гарантирую порядочность. Не курю, спиртное пью в меру.

Без подписи, д/в, п/п 3206 271591, Кемерово, 650001

***

Уже 10 лет живем на съемной квартире. Все бы ничего, но временная регистрация мешает трудоустроиться. А если берут на работу, то на низкооплачиваемую. Я неплохой специалист, но с каждым годом теряю свой навык, потому что работаю то уборщицей, то посудомойщицей. Может, у кого из читателей «Айболита» есть в деревне ненужный дом, в любом состоянии, в любом районе Волгоградской области, лишь бы можно было там прописаться? Мы бы частями оплачивали его стоимость (только недорого). Жить там не будем, так как работать нужно в Волгограде. Век буду молиться за того, кто поможет нам! Мне 45 лет, дочери 25, внуку 6 лет. Не пьем, чистоплотные, грамотные. Для связи оставляю телефон, так как живем на квартире. Вдруг придется съехать, связи не останется.

Вера Карташова, Волгоград, тел. 8-987-642-32-83

***

Может, у кого есть ненужное пустующее жилье или нужно досмотреть одинокую бабушку или дедушку за право наследования жилья? Мне 47 лет, аккуратная, трудолюбивая, ответственная, работаю на железной дороге.

Татьяна Александровна Мазуренко, ул. Р. Люксембург, 19, кв. 8, Темрюк, Краснодарский край, 353500

***

Мне 65 лет, я сельская жительница, нескандальная, добрая, отзывчивая на чужую боль и горе. Болят ноги, но хожу и домашнюю работу выполняю. Хочу попасть в добрую семью, где все уважают и любят друг друга. Желательно в Пятигорске, я там когда-то жила.

Эльза Югановна Эльяс, ул. Лаара, 29, с. Подгорное, Андроповский р-н, Ставропольский край, 357072

***

Муж — военный пенсионер, 28 лет стажа. Семь раз был в Чечне, там потерял здоровье. У нас две доченьки, учатся в 6 классе. Но нет жилья, и не знаем, дадут ли нам его. Сейчас живем на х. Вертячем, у бабушки на кухне. Дай Бог ей здоровья, что пустила пожить! При переезде нас обокрали, остались без холодильника и телевизора. Люди добрые, может, у кого в Кировском районе есть кухня, которую вы можете сдать нам на большой срок? Или у кого-нибудь пустует квартира? Но мы сможем оплачивать только коммунальные услуги, потому что муж работать не может, постоянно болеет. А может, у кого-нибудь есть старый мотоцикл, настольная газовая плита и старенький компьютер для девочек? Купить их нам не на что. Будем очень благодарны. Живем на пенсию мужа, работы на хуторе нет. Любой помощи будем рады.

Ольга Зотова, ул. Школьная, 11, х. Вертячий, Городищенский р-н, Волгоградская обл., 400960

КТО РОДИЛ, ИМЕЯ КАМНИ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ?

Вчера узнала, что у меня камни в желчном пузыре, много, размером от 0,8 до 1,2 см. Жить буду при соблюдении диеты, но все равно рано или поздно мне грозит операция. С каждым годом камней будет все больше и они будут увеличиваться. Со слов врача, это вопрос времени. Я беременна 3 месяца. Не знаю, как все это отразится на ребенке. Кто родил, имея камни в желчном пузыре? Как выходили беременность? Жду писем.

В. Г. Сычева, Нижний Новгород

ПЯТЬ ЛЕТ МУЧАЕТ ЦВЕТНОЙ ЛИШАЙ...

У сына (ему 37 лет) уже 5 лет цветной лишай: белые пятна по рукам и всему телу. Он и таблетки пил, и столько мазей перепробовал, но ничего не помогает. Кто знает о мази Кошкина? Что это за мазь и где ее найти? Или хотя бы рецепт приготовления ее подскажите. Говорят, она помогает. А может, кто переболел цветным лишаем и чем-то излечился? Дайте ответ, пожалуйста, на мое письмо.

Клавдия Николаевна Шишкова, Назарово, Красноярский край

УЖЕ ПОЛГОДА ЛЕЧУСЬ ОТ ЦИСТИТА...

Милые женщины, мне 47 лет, полгода лечусь от цистита. Начала с районной поликлиники, потом перешла в платную — никаких результатов. Сначала лечили от цистита, потом сдала анализы на 15 инфекций. Обнаружили уреаплазму, назначили антибиотики. Осталось пропить 3 дня — результата нет. Как бегала, так и продолжаю бегать в туалет. Больше 2 часов нигде не могу находиться, уволилась с работы. Где, как лечиться?

Светлана, Екатеринбург

У КОГО ЕСТЬ РЕЦЕПТЫ ОТ БЕНЗИНОВЫХ ОЖОГОВ И РУБЦОВ?

Насмотревшись американских фильмов (фильм «Чудаки»), мой сын Павел с друзьями решил поэкспериментировать. Поэкспериментировал: с ожогами лица и кистей рук его доставили в центральную городскую больницу. Прошу вас, православные люди, помолитесь о наставлении на путь истинный болящего отрока Павла (16 лет). И если есть возможность, пришлите чуть-чуть миро от мироточивых икон, если они есть там, где вы живете. Может, у кого есть рецепты от бензиновых ожогов и рубцов. Сын-инвалид растет без отца. Спаси вас Господь от всех бед и несчастий!

Людмила Николаевна Матвеева, мкрн Павлино, 25, кв. 167, Железнодорожный, Московская обл., 143988, тел. 8-498-304-10-19

БУДЕТ БОЛЬНО?

Недавно у меня нашли эрозию шейки матки. Сказали, что надо делать прижигание. Хотелось бы узнать: будет больно? И откуда она у меня появилась? Были одни роды, закончились хорошо. Меня вроде бы ничего не беспокоит.

Гуля, Балаково, Саратовская обл.

ОПЯТЬ ВЫРОСЛА КИСТА НА ПОЧКЕ...

Кисту на правой почке вылечить не смогла, хотя пила сок из листьев лопуха по рецепту одного из читателей «Айболита». Может, потому, что киста большая — 7х8 см? Пришлось ехать на операцию. В мае 2010 года сделали лапароскопию. Через 6 месяцев пришла проверяться, но опять киста таких же размеров. Может, кому удалось избавиться от кисты иным способом, кроме операции, или снова придется на нее соглашаться? Эта киста мне мешает.

Татьяна Александровна Мазуренко, Темрюк, Краснодарский край

Язык как деревянный, сухость во рту и горле

Помогите, пожалуйста! Обследуюсь уже полгода, а результата, можно сказать, никакого. Постоянно ощущаю ком в горле, язык как деревянный, сухость во рту и горле. Иногда такое ощущение, что отекла слизистая оболочка. Анализы в норме, но повышены печеночные пробы. Гастроэнтеролог так и не определил из-за чего. УЗИ щитовидной железы без патологии. Невролог ставит диагнозы вегетососудистая дистония и остеохондроз грудного отдела. Лечилась от всего — не помогает. Мне кажется, что становится еще хуже. Лор вообще разводит руками, хотя и не взял анализов. Говорит, что, скорее всего, это нервное. И так уже полгода, как замкнутый круг. Прочитала в «Айболите» о синдроме Шегрена. Может, он и есть у меня? Если кто-то сталкивался с такой проблемой, помогите, пожалуйста. Не хватает ни сил, ни денег на все обследования.

Наталия, Московская обл.

У МЕНЯ СЛУХОВЫЕ ГАЛЛЮЦИНАЦИИ...

В течение 6 лет болею, у меня слуховые галлюцинации. Но когда читаю молитвы и смотрю телевизор, голос молчит. Боюсь окончательно потерять разум, до пенсии еще 2 года. Лечилась в психбольнице 1,5 месяца, принимаю лекарства, но улучшений нет. Пробовала пить смесь водки с маслом, но не смогла. Помогите, буду молиться за вас всю жизнь! Стыдно перед детьми, что столько лет болею. Работаю почтальоном, люблю «Айболит» и предлагаю его людям. Кто живет с диагнозом шизофрения? Как справляетесь с такими голосами? Поделитесь опытом.

Галина Васильевна Маслова, Пензенская обл.

ОТ АНТИБИОТИКОВ ВЫРОСЛИ КИСТЫ В ПОЧКАХ...

В 2010 году перенесла две операции: был свищ прямой кишки и ее реконструкция. Послеоперационный период проходил очень тяжело, а через две недели после операции стали беспокоить почки. Сделали УЗИ и обнаружили, что от антибиотиков у меня начался токсикоз. Мне вводили очень сильные препараты, вот и вырастили кисты в обеих почках. Неужели придется делать еще одну операцию?! Говорю своему врачу: «Ну и что теперь? Были здоровые почки, а какие стали?» Он отсылает меня в областную больницу, мол пусть там мною занимаются. Я инвалид II группы (коксартроз обеих тазобедренных суставов, травма позвоночника), сопутствующие заболевания — ишемическая болезнь сердца, гипертония, панкреатит, холецистит. Выживаю с Божьей помощью. Надеюсь и на вашу, дорогие читатели. Храни вас Господь!

Т. И. Ашихина, Ростовская обл.

ТАКОЙ УДАР! ЧТО ДЕЛАТЬ?

Люди добрые, помогите! Мужчине 54 года, болен раком легких (умеренно дифференцированный, плоскоклеточный, неороговевающий рак слизистой оболочки бронха с инвазией на всю толщу). Мужчина в шоке, растерян. Такой удар! Прошу вас, люди, подскажите, что делать, с чего начать? Не молчите!

Анатолий Хрижанов, Ульяновская обл.

ЛЕЧЕНИЕ НЕ ИЗБАВИЛО ОТ ПРИЛИВОВ

Уже 20 лет мучает климакс: сильные приливы, бросает в жар, особенно по ночам, по 5-6 раз. Из-за них практически не сплю — сердце бьется часто-часто. Я обратилась к эндокринологу, она и назначила мне лечение. Три недели, пока принимала его, чувствовала себя отлично, за что я была очень благодарна врачу, но к концу лечения климакс стал снова возвращаться. Врач направила меня к неврологу. Прошла курс лечения и у него. Оказалось, бесполезно. Обратилась к гинекологу, этот успокоил: «Не расстраивайтесь. Организм не балалайка, его не настроишь так быстро, как хотелось бы». Назначил лечение, предупредив, что препарат нужно принимать 3 месяца. Я усердно пила «Климадинон», но и это не избавило меня от приливов ни на грамм. Не знаю, к кому обратиться и у кого просить помощи. Мне 70 лет, энергичная, трудолюбивая, помогаю по хозяйству, смотрю за внуками, много лет выписываю «Айболит», лечусь по рецептам читателей.

Нина Федоровна Херовимчук, Ставропольский край

МНЕ СТРАШНО ВЫХОДИТЬ НА УЛИЦУ. БОЮСЬ ВЗГЛЯДОВ...

Мне только 16 лет. Раньше у меня не было никаких проблем с общением. Друзей было не так много, но всегда было с кем пообщаться, куда-нибудь сходить. А около 2 лет происходит что-то странное. Мне страшно выходить на улицу, по крайней мере одной. Я боюсь взглядов окружающих. Один только взгляд на меня, и я уже думаю, что меня кто-то яростно обсуждает. Когда со мной кто-то рядом, как-то спокойнее, но все равно страшно. Если бы не необходимость покупать себе что-то, я бы просидела все время дома перед ноутбуком. Когда я на улице и кто-то на меня смотрит, кажется, что я, может быть, не так выгляжу, может, что-то не так делаю, что-то с лицом. Хочется измениться, перестать бояться людей, но это очень трудно. Мне привычнее выйти на улицу рано утром, когда почти никого нет, либо поздно ночью. Что со мной? Знакомые говорят, что я слишком замкнута, молчу, когда все яростно перемывают друг другу кости. А мне даже нечего им сказать. Проще не общаться с ними вообще, закрыться дома и никуда не выходить...

Лера, Витебск

ГИБНЕТ РЕБЁНОК. ОН НАРКОМАН...

Невыносимо смотреть, как гибнет мой ребенок. Он наркоман. Лечение у нарколога дало временный результат. Согласна на любые методы, лишь бы вырвать его из этой беды. Слышала, что в Татарстане есть народный целитель, который помогает таким людям. Кто знает его адрес?

P. S. Жду помощи от вас!

Г. В. Иванова, Татарстан

НЕТ КОЛХОЗОВ — И МЫ НИКОМУ НЕ НУЖНЫ...

Живем мы с мужем в глухой деревне, ему скоро исполнится 60 лет, мне 51. У меня отказывают ноги и сильно болит позвоночник, хожу с палочкой. У мужа на лбу появилась язва. Сначала она была маленькая, а теперь на весь лоб, сильно кровоточит, да еще на этой язве вскочила шишка размером с куриное яйцо. Все здоровье отдали работе: я работала дояркой, он — трактористом. Теперь нет колхозов, и мы никому не нужны. В больницу обратиться не можем, у нас нет ни документов, ни прописки, ни медицинских полисов. Домик есть, если его можно назвать домиком, но официально не оформлен. Обращались к начальнику паспортного стола, он нам сказал: «Давайте документы, пропишем». А где мы их возьмем, если хозяев домика давно нет в живых. Нет денег на оформление дома, а нужно ни много ни мало 10 тысяч рублей. Если бы мы были прописаны, нас бы хоть оформили на биржу труда, и получали бы пособие 850 рублей. А так работы в деревне нет никакой. Заранее благодарна. Да хранит вас Господь!

Г. Н. Урмашева, с. Старая Лопуховка, Аткарский р-н, Саратовская обл., 412420

УДАЛИЛИ ДВЕ ТРЕТИ ЖЕЛУДКА. ТЕПЕРЬ ОБРАЗОВАЛАСЬ ГРЫЖА...

Люди добрые, откликнитесь на мою просьбу. Я пенсионерка, 73 года, инвалид II группы по общему заболеванию. Перенесла пять операций, две на почке. Удалили две трети желудка, после операции образовалась грыжа. Постоянная боль в правом боку, пояснице, суставах. Передвигаюсь с трудом, живу на обезболивающих лекарствах. Давление пониженное, низкий гемоглобин, постоянное головокружение. Устала от боли, но жить надо! Воспитываю внуков — девочку 12 лет и мальчика 15. Родственников у нас нет. Пенсия маленькая, лекарства дорогие, продукты дорожают с каждым днем. Живем очень бедно, обносились. Нужна одежда, нет постельного белья. Будем рады любой помощи.

Валентина Александровна Липовская, ул. Труда, 2, кв. 410, Чита, Забайкальский край, 672030

Приютим

Зима... Скучно и одиноко. Хочу приютить женщину без вредных привычек, которой негде жить и она детям не нужна. Подробности в письме.

Лидия Николаевна Лысенко, ул. 51-й Гвардейской дивизии, 19, кв. 8, Волгоград, 400075

***

Может, какой-нибудь семье славянской национальности негде жить и чтобы муж и жена были немолодые — 45-50 лет? Есть квартира на побережье Черного моря, пока в ней никто не живет. Там можно пожить какое-то время. Кому врачи прописали дышать морским воздухом?

Ольга Киреева, тел. 8-918-441-39-74

***

Мне 60 лет. Живу в сельской местности Пензенской области. Похоронила мать и мужа. Осталась одна в трехкомнатной квартире со своим горем и слезами. Два сына живут отдельно. Очень одинока. На пенсию квартиру трудно содержать. Приглашаю жить порядочного мужчину или женщину пенсионного возраста, которые так же, как и я, страдают от горя и одиночества и которым негде жить.

Людмила Лосева, ул. Лермонтова, 3, кв. 2, с. Р. Камешкир, Пензенская обл., 442450

К читателям

ЕСЛИ ВАМ ПОМОГЛО ИЗЛЕЧИТЬСЯ ИЛИ ОБЛЕГЧИТЬ СТРАДАНИЯ КАКОЕ-НИБУДЬ СРЕДСТВО, РЕКОМЕНДОВАННОЕ ЧИТАТЕЛЯМИ «АЙБОЛИТА», НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ СКАЗАТЬ СПАСИБО, ПРИСЛАВ В ИХ АДРЕС СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ. ЭТО, КСТАТИ, ПОМОЖЕТ И ДРУГИМ ЛЮДЯМ, СТРАДАЮЩИМ ТАКИМ ЖЕ НЕДУГОМ, КАК И ВЫ, СОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ВЫБОРЕ СПОСОБА ЛЕЧЕНИЯ.

Спешим помочь

ТРИ ДНЯ ПОДРЯД ЧИТАЙТЕ «ОТЧЕ НАШ»

Для Н. И. Апанович из Волгодонска, Ростовской обл., автора письма «Нарыв чуть затянется — и снова свищ», у ее сына под мышкой два года нарыв («Айболит» №18 за 2010 г.).

Мамочка, все зависит от вас. Вы можете сами помочь своему ребенку. Надевайте на свою голову косынку и читайте над нарывом «Отче наш» 3 дня подряд по 9 раз. Эта молитва спасла мою дочь и меня от такого же недуга. Будьте здоровы!

Любовь Ивановна Лелюшенко, Прохладный, КБР

***

Для Н. И. Апанович из Волгодонска, Ростовской обл.

* Для быстрого созревания нарыва приложите на ночь к больному месту мякиш пшеничного хлеба, смоченный в горячем молоке.

* Неплохо помогают компрессы из отвара коры ивы на ночь. Залейте 20 г измельченной коры ивы 1 стаканом кипятка, грейте на медленном огне 20 минут.

* Попробуйте приложить лепешку из меда, смешанного с пшеничной мукой и измельченными свежими листьями свеклы.

В. В. Шабалова, Краснодар

КИШМИШЕМ СМАЗЫВАЙТЕ ЗУДЯЩИЕ МЕСТА

Для Николая Герасимовича Урусова из Таштагола, Кемеровской обл., автора письма «Зуд изводит, засыпаю на несколько часов только со снотворным...» («Айболит» №15 за 2010 г.).

Возьмите 1/2 стакана хорошего мясистого кишмиша, измельчите на мясорубке или разомните в ступке до однородной массы и смазывайте все зудящие места. Результат хороший, даже после первой процедуры зуд прекращается. Но 5 дней нельзя купаться и вообще не мочить там, где чешется. Что непонятно, пишите.

P. S. Еще скажу, что зуд бывает от порчи, наведенной недобрыми людьми.

Любовь Степановна Синицкая, 5-я Линия, 52, пос. Горячеводский, Пятигорск, Ставропольский край, 357568

ОТ ЦИРРОЗА ПРИНИМАЙТЕ ПРОПОЛИС

Для А. Ф. Капустиной из Белгородской обл., у нее цирроз печени с асцитом, жидкость накапливается в животе («Айболит» №8 за 2010 г.).

* Согласовав с лечащим врачом, принимайте прополис по 2-3 г 3 раза в день. Пожуйте 10-15 минут и проглотите. И так 2 месяца. Одновременно принимайте по 40 капель 20%-ной спиртовой настойки прополиса, разведенных в 1 стакане теплой воды, за 30 минут до еды 3 раза в день в течение 3-4 месяцев.

* Полезно пить свекольный сок по 1/2 стакана 3-4 раза в день в течение 1-1,5 месяца.

* Можно пить отвар будры плющевидной. Залейте 1 чайн. ложку травы 1 стаканом кипятка, кипятите 2 минуты, настаивайте 1 час, процедите и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день в течение 20-25 дней.

Наталья Андреевна Хухлаева, ст. Канеловская, Краснодарский край

ВНУЧОК МОЙ ТОЖЕ ХОДИЛ КАК БАЛЕРИНА

Для В. М. Смирновой из Челябинска, автора письма «Внук стоит только на носочках» («Айболит» №23 за 2010 г.).

Мой внучок, единственный и любимый, тоже начинал ходить и стоять на самых пальчиках, как балерина, но мы не паниковали. Просто смешно было смотреть на эту картину. Мы учили малыша ставить ножки правильно. Месяцев в 9-10 он стал хорошо ходить, держась за ручки. К году сам пошел, делал по несколько шагов. Сейчас ему 1 год и 2 месяца. Мальчик бегает, конечно, падает, ушибается и снова бежит. Очень подвижный и озорной наш Сашенька. Так что успокойтесь, все должно наладиться. Кстати, моя девичья фамилия тоже Смирнова.

В. В. Синица, Полысаево, Кемеровская обл.

ЧТО ПРИЛОЖИТЬ К «ПУСТОЙ» ГОЛОВЕ

Для Андрея из Кемерово, автора письма «Голова то пустая, то болит...», диагноз реккурентное депрессивное расстройство («Айболит» №23 за 2010 г.).

* При головной боли, вызванной переутомлением, полезно принимать теплую ванну или опустить ноги до щиколоток в горячую воду на 10 минут. Может помочь стакан горячего настоя мяты перечной (1 чайн. ложка сухой травы мяты на 1 стакан кипятка). Попробуйте съесть большой кусок селедки.

* При головных болях невыясненного характера рекомендуется прикладывать к больному участку головы свежие листья сирени или белокочанной капусты.

* Прикладывайте к вискам разрезанную пополам луковицу на 15-20 минут. Боли могут исчезнуть.

* Очистите лимон от белой корочки, приложите лимонную корку влажной стороной к виску и держите некоторое время. Вскоре под коркой образуется красное пятно, начнет немного жечь и чесаться, зато боль исчезнет.

* Одно из лучших средств от головной боли — лекарственная повязка из горчицы или горчичник на затылок или на пятки.

* Подмешайте немного шафрана к 3 яичным белкам и хорошо взбейте. Намазав эту смесь на полотенце, привяжите ко лбу.

* Настой мяты уменьшает головные боли. Залейте 1 ст. ложку мяты 1 стаканом кипятка, настаивайте 40 минут, процедите. Пейте регулярно теплым натощак и вечером перед сном, причем пейте медленно, небольшими глотками. При сильных головных болях прикладывайте ко лбу свежую траву мяты или запаренную кипятком.

В. В. Шабалова, Краснодар

ЕСЛИ ГЕРПЕС ПОРАЗИЛ НЕРВ...

Для Матрены Кузьминичны Сероштановой из пос. Лиманного, Ростовской обл., автора письма «Герпес поразил нерв и сидит там...» («Айболит» №22 за 2010 г.).

* Смазывайте пораженные участки цинковой мазью или мазью из чистотела (1 г порошка травы на 1 ст. ложку вазелина).

* Хороший эффект дает и смазывание очагов поражения спиртовыми растворами анилиновых красок, зеленкой, йодом, чистым спиртом.

* Большим подспорьем для человека, заболевшего герпесом, станет сок алоэ. Принимайте его по 1 чайн. ложке до еды 2-3 раза в день, а также смазывайте соком алоэ пораженные места.

* При герпесе приготовьте такой состав. Смешайте по 1 чайн. ложке молочного йогурта без вкусовых добавок и растворимого кофе, 2 мелко нарубленные дольки чеснока, по 1/2 чайн. ложки меда и кукурузной муки (смелите в кофемолке крупу). Смазывайте места, пораженные герпесом. Как только отвалится корка, образованная этой смесью, «дырочка» от герпесного пузырька заживет.

В. В. Шабалова, Краснодар

ПОСЛЕ БАБУШКИНОГО ЛЕЧЕНИЯ НЕТ ЭПИЛЕПСИИ

Для Л. Н. Денисовой из Татарска, Новосибирской обл., автора письма «У малышки эпилепсия. Как помочь крохе?» («Айболит» №23 за 2010 г.).

Прочитала я в газете «Айболит» о вашем горе и решила написать. С моим сыном такое же несчастье было, но очень давно. Врачи поставили диагноз эпилепсия и так же подбирали лекарства. Но приступы не прекращались. И вот както соседка посоветовала свозить ребенка к бабушке, она лечила деток молитвами. Я за любую соломинку хваталась, лишь бы спасти сына, — и поехала. Бабушка сказала, что его сглазили. Полечила. Сейчас моему сыну 35 лет, а тогда был 1 годик. После бабушкиного лечения ни одного приступа не случилось, и лекарств больше не потребовалось. Так что поищите бабушку, может, и вашу внучку сглазили, ведь детки очень восприимчивы к таким вещам. Желаю удачи!

Зинаида Пальчикова, Краснодар

ЛИЦО ОЧИСТИТ КАРТОШКА С МЁДОМ

Для Светланы С. из Минеральных Вод, Ставропольского края, автора письма «В классе у всех парней лица чистые, а у моего...», у сына все лицо в прыщах («Айболит» №22 за 2010 г.).

* Натрите на терке спелую сочную айву, наложите кашицу на кожу лица на 15-20 минут. Такая маска хорошо помогает при угрях и прыщах на лице.

* При воспалившихся угрях натрите вымытый и очищенный сырой картофель. К 100 г картофельной кашицы добавьте 1 чайн. ложку меда и все перемешайте. Нанесите полученную смесь на марлевую салфетку слоем не менее 1 см, приложите к месту скопления угрей и зафиксируйте лейкопластырем. Через 2 часа повязку снимите и осторожно удалите с поверхности кожи смесь, просочившуюся через марлю. Такие повязки можно накладывать несколько раз в день.

В. В. Шабалова, Краснодар

БАБУЛЯ УЖЕ ДОМА, ШВЫ СНЯЛИ...

Для Нины Алексеевны Хмара из Астрахани, автора письма «Врач сказал, что нужно удалять...», обнаружено много мелких подвижных камней в желчном пузыре («Айболит» №23 за 2010 г.).

Мою бабушку недавно прооперировали. После недельного пребывания в больнице, когда силы ее иссякли, кожа пожелтела, врачи поняли, что не могут в таком состоянии отправить пациентку домой. Тогда и решили оперировать: удалили желчный пузырь. Конечно, камни там были. От наркоза отошла легко, потом три дня была в реанимации. Еще и правое легкое воспалилось (видно, продуло или просто от застоя). Но прошло, слава богу! Бабуля уже две недели дома, швы сняли. Сказали, три месяца нужно носить послеоперационный бандаж во избежание развития грыжи. Питается неплохо: готовим говядину и курицу. Купили ей красную икру, чтобы за счет белка набирала вес. Ест каши, макароны, бульоны. Шутка ли, человек чуть ли не год одной овсяной кашей и сухарями питался! Но слабость сейчас все равно есть. На улицу бабушка одна не выходит, только с поддержкой. Эх, если б раньше на операцию решились... Теперь главное, чтоб не возвращались старые симптомы, и можно жить спокойно.

Оксана, Алматы

ОПЕРАЦИИ НЕ БОЙТЕСЬ. ТЯЖЕЛО ТОЛЬКО ПЕРВЫЕ ДВА ДНЯ

Для Нины Алексеевны Хмара из Астрахани.

Вы знаете, что при мочекаменной болезни категорически запрещено пить отвар шиповника? Он моче- и желчегонный. Моему папе удалили желчный две недели назад. Его резко прихватило. «Скорая» увезла в хирургию. Посмотрели желудок, обезболили и отпустили до утра. А на следующий день на УЗИ нашли камни, срочно отправили на операцию. Взяли анализы, провели дополнительные исследования. О том, чтобы домой отпустить, и речи не было. Врачи сказали, что есть риск болевого шока. Хотя оперировать сразу и не собирались, камень небольшой, они сначала пытались снять приступ капельницами. Не помогло. Операция прошла хорошо. Тяжело было только первые два дня, постоянно кололи обезболивающие лекарства.

Алина Григорьева, Анапа

Советы доктора

От желчных камней может избавить только хирург. Но если камни «молчат», их можно оставить в покое

Для Нины Алексеевны Хмара из Астрахани, автора письма «Врач сказал, что нужно удалять...», обнаружено много мелких подвижных камней в желчном пузыре («Айболит» №23 за 2010 г.).

Пока камни небольшие и спокойно лежат в желчном пузыре, человек может даже не догадываться о своей болезни. Первые настораживающие признаки, по которым можно заподозрить желчнокаменную болезнь, — это тяжесть в правом подреберье, горечь во рту и тошнота после еды. Ситуация меняется, когда камень выходит в устье желчного протока и закупоривает его. Отток желчи нарушается, стенки желчного пузыря растягиваются, и человек чувствует сильную боль в правом подреберье или в верхней части живота. Боль может отдавать в спину, правую ключицу и правую руку, появляется тошнота или рвота. Такой приступ врачи называют желчной коликой. Врачи неумолимы: от желчных камней может избавить только хирург! Однако если симптомов заболевания нет и камни в желчном пузыре «молчат», их можно оставить в покое. Самый главный врачебный наказ пациентам с желчно-каменной болезнью — это соблюдение правильного режима питания и строгой диеты. Под строгим запретом находится острая, жирная, жареная и копченая пища.

Желчный пузырь был необходим лишь первобытным людям, которые садились за стол только после удачной охоты (а это случалось не каждый день) и могли на радостях съесть добрую половину добытого мамонта.

Небольшие единичные камни можно попытаться разрушить ударной волной. В ходе этой процедуры камни дробятся на мелкие кусочки (размером до 1-2 мм), которые самостоятельно выходят из организма. Эта процедура безболезненна, хорошо переносится больными и может проводиться амбулаторно.

Часто пациенты с желчнокаменной болезнью попадают на операции по экстренным показаниям, когда удаление желчного пузыря — холецистэктомия — жизненно необходимо. Это случается при остром холецистите, который может осложниться перитонитом (воспалением брюшины), а также при панкреатите и полной закупорке желчных путей. Многих волнует вопрос: возможна ли полноценная жизнь без желчного пузыря? Качество жизни от холецистэктомии не страдает. Предназначение желчного пузыря — хранить желчь до момента потребления пищи. Жизненно необходим он был лишь первобытным людям, которые садились за стол только после удачной охоты (а это случалось не каждый день) и могли на радостях съесть добрую половину добытого мамонта. Современному человеку нет нужды питаться «про запас». Поэтому отсутствие желчного пузыря никак не сказывается на его жизнедеятельности.

Татьяна Балабанова, врач I категории, Новосибирск

Вы хотите вылечиться, а сами продолжаете курить...

Для Марины из Пскова, которая больна туберкулезом легких («Айболит» №24 за 2010 г.).

Вы хотите вылечиться, а сами еще продолжаете курить! Это несовместимо. Вам нужно дышать только чистым воздухом! Беречься от переохлаждения и простуд. Очень важно, чтобы влажность воздуха в вашей квартире была невысокой. Это необходимо при любых бронхо-легочных заболеваниях. Мне когда-то тоже ставили диагноз туберкулез: палочку Коха не нашли, но снимки были плохие. Потом сказали, что была очаговая пневмония в верхней доле легкого в сочетании с бронхитом. Хотя противотуберкулезные лекарства назначили пить 2 месяца, на всякий случай. От этих лекарств мне было очень плохо, сильно тошнило. Из-за них не могла есть, очень похудела. Хотела сказать, что когда пьете противотуберкулезные лекарства, нельзя одновременно есть жирные продукты, такие как сало, иначе можно загубить печень. Так мне фтизиатры говорили. Нужно соблюдать очередность и пить лекарства, поддерживающие печень, типа «Эссенциале». Очень нужны продукты, богатые кальцием, — в твороге его много.

Сейчас раз в год делаю контрольные снимки. На них остался пневмосклероз. Но температура часто бывает 37; 37,1°С. Горло, правда, все время красное. Может, от этого температура?

Элла Пасечник, Уфа

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ. ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Проверено на себе

Я заставляю работать свой кишечник с помощью народных средств

Многие люди жалуются на запоры, а я заставляю работать свой кишечник с помощью народных средств. Сначала очищаю кишечник клизмами (делаю их по утрам 4-5 дней подряд), а потом начинаю день с такого завтрака. Выпиваю натощак 1 ст. ложку нерафинированного оливкового масла с несколькими каплями лимонного сока и 1 чайн. ложкой меда. Через 5-10 минут — стакан горячей воды с 1 ст. ложкой лимонного сока и 5-6 ст. ложками слизистой каши геркулес. Все это помогает наладить работу кишечника.

Алла Казарян, Московская обл.

От разрушения суставов спасают куриные лапки

У меня началось разрушение коленного сустава. Стало сложно ходить, врачи предложили операцию. Прежде чем согласиться, попыталась помочь себе сама. Покупала куриные лапки, очищала и вымывала их, заливала водой 1:1, варила без соли на маленьком огне не менее 2 часов. Ежедневно съедала несколько разваренных лапок и выпивала, сколько могла, студенообразного бульона. Лечилась так, пока не стало лучше. Зимой пила по инструкции аптечный рыбий жир, он способствует усвоению кальция и регулирует минерализацию костей. И постоянно занимаюсь упражнениями на растяжку. Сейчас стало легче. Даже по лестнице поднимаюсь без проблем, а главное — боли в коленях прекратились.

Ольга Великородова, Липецк

Пивное лекарство от кашля

От хронического бронхита и даже от кашля курильщика помогает пивное лекарство. Бросаю целый стручок острого перца в 0,5 л живого темного пива, довожу до кипения на малом огне и кипячу 10 минут. Остужаю до комнатной температуры, перец выбрасываю, а в отвар добавляю 120 г меда. Пью по 1 ст. ложке отвара 1 раз в 4-6 часов, пока лекарство не закончится. Подобное лечение противопоказано людям с заболеваниями сердца.

Виктория Григорьева, с. Старый Терек, Дагестан

■ НЕПЛОХО СПРАВЛЯЕТСЯ С СУХИМ НОЧНЫМ КАШЛЕМ ОБЫЧНОЕ КАКАО С МОЛОКОМ С ДОБАВЛЕНИЕМ 1-2 ЧАЙН. ЛОЖЕК МЕДА И НЕБОЛЬШОГО КУСОЧКА СЛИВОЧНОГО МАСЛА. ПРИНИМАТЬ ЭТОТ НАПИТОК НУЖНО ПО 1 СТАКАНУ НА НОЧЬ.

■ ОБРАЗОВАЛИСЬ ТРЕЩИНЫ НА РУКАХ? СМЕШАЙТЕ ПО 2 СТ. ЛОЖКИ МОЛОКА, КРАХМАЛА И КИПЯЧЕНОЙ ТЕПЛОЙ ВОДЫ. КИСТИ РУК ПОДЕРЖИТЕ В ВАННОЧКЕ С ЭТИМ СОСТАВОМ 5 МИНУТ, ЗАТЕМ СЛЕГКА ПРОМОКНИТЕ ИХ САЛФЕТКОЙ И СМАЖЬТЕ РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ.

КАКАЯ ПОЛЬЗА ОТ СОЛЁНЫХ ОГУРЦОВ

Хрустящий соленый огурчик хорош и сам по себе, как закуска, и в салате. Но соленые огурцы можно использовать и в лечебных целях.

* Если на теле появился нарыв, приложите к нему кусочек соленого огурца.
* Чтобы снизить температуру тела, прикладывайте ломтики соленых огурцов ко лбу, затылку и ступням.
* При запоре в качестве слабительного средства пейте огуречный рассол — до 2 стаканов в день.
* Если после уколов на ягодицах остались шишки, отрежьте от соленого огурца кусочек с кожурой, приложите к шишке и зафиксируйте лейкопластырем. Эту процедуру проводите вечером перед сном, оставляя компресс на ночь.

Пригодится

ОТ ЗОБА

Смешайте по 200 г меда, ядер грецких орехов и сырой гречневой крупы. Орехи и гречку предварительно перемелите в кофемолке и смешайте с медом. Первую порцию съешьте за день. Через 3 дня приготовьте еще одну порцию, но ее нужно съесть уже за 9 дней. Затем 3 дня перерыв и приготовьте новую порцию, ее снова растяните на 9 дней. На этом первый курс лечения закончен. Повторите его через полгода.

НЕПОЛАДКИ С ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗОЙ

Эта вкусная каша благотворно влияет не только на щитовидную железу, но и на весь пищеварительный тракт. Нужно взять 100 г ядер гречки, 1 чайн. ложку куркумы, 50 г сухой морской капусты, 0,5 л воды, соль по вкусу. Гречку сварить как обычно. В почти готовую кашу добавить куркуму и морскую капусту, соль и все тщательно перемешать. Каша становится оранжево-желтого цвета и очень приятна на вкус. К тому же куркума очищает кровь.

О царе горохе

Что только не готовили наши предки из гороха: пироги, супы и даже лапшу. По количеству белков ему, как и другим бобовым, нет равных. Поэтому блюда из гороха обязательно едят во время христианских постов, он заряжает организм жизненно необходимой энергией.

Белки, входящие в состав гороха, сходны с белками мяса. Кроме того, в нем много крахмала, жира, клетчатки, ферментов, витаминов А, С, B_1, B_2, PP, а также соли калия, кальция, фосфора и железа. А канадские ученые обнаружили, что белки, содержащиеся в горохе, положительно влияют на работу сердечно-сосудистой системы и поддерживают кровяное давление в норме, поэтому важны людям, которые страдают от гипертонии.

* При изжоге полезно съедать 3-4 свежих или размоченных в воде сухих горошин.
* Кашицу из незрелого зеленого гороха смешивают с яичным белком и прикладывают к ранам, фурункулам, синякам и кровоподтекам.
* Гороховая мука улучшает питание клеток головного мозга, нормализует обмен веществ, лечит атеросклероз, снимает головные боли, помогает при сахарном диабете. Принимают ее по 1 чайн. ложке в день до еды.

Полезно знать

● Хурма содержит танин, обладающий вяжущим действием, настолько сильным, что может вызвать кишечную непроходимость у людей, которые недавно перенесли сложные операции на кишечнике или желудке. Поэтому, чтобы не спровоцировать кишечную непроходимость, им лучше обойтись без хурмы.

● От ожирения и старения организма защитят мандарины. Южнокорейские ученые исследовали свойства мандарина. Они доказали, что у людей, которые съедают по 1-2 мандарина в день, снижается вес и становится тоньше талия. Теперь ученые собираются создать лечебный напиток из мандаринов, в котором будет максимум полезных веществ.

● Томаты и розовый грейпфрут содержат красный пигмент ликопен, который способен атаковать раковые клетки сразу с двух флангов: он стимулирует иммунитет и блокирует действие свободных радикалов. Кроме того, ликопен снижает риск развития аденомы предстательной железы.

Советы диетолога

ДЛЯ ПЛОТНОГО ЗАВТРАКА

Кстати, вы привыкли выходить утром на работу не позавтракав? Наблюдения медиков показали, что те, кто ограничивает свой утренний завтрак лишь чашкой чая или кофе, быстро устают на работе. Хотите уберечь свое здоровье? Съешьте кусочек хотя бы плавленого сыра. Он нежный и мягкий, прекрасно подходит для легкого утреннего завтрака, к тому же, как утверждают диетологи, совсем не вредит фигуре!

ОДНИ ПЛЮСЫ!

Плавленый сыр изготавливают из сыров, творога, сухого и сгущенного молока, сливочного масла и сливок, пахты и сыворотки. Самым большим грехом для производителей плавленого сыра считается добавление в его состав растительных жиров. Это не значит, что такой сыр нельзя употреблять в пищу, он может быть вкусным и полезным, но плавленым сыром его считать уже нельзя! Настоящий плавленый сыр содержит много белка, который на 30-40% удовлетворяет суточную потребность организма в незаменимых аминокислотах. Незаменимыми их называют потому, что организм не вырабатывает их самостоятельно, и они должны поступать в него с пищей. Еще в плавленом сыре есть витамины А, B_2, Е, фолиевая кислота, много кальция и фосфора. А благодаря нежной консистенции и хорошей растворимости плавленый сыр быстро и полноценно усваивается нашим организмом: излишки внутри не задерживаются, поэтому от этого продукта не поправишься. Ученые доказали, что есть его лучше по утрам. Рано утром, с 9 до 10 часов, сыр усваивается наиболее полноценно, с 10 до 12 часов сыр усваивается не совсем, а вот с 12 до 16 часов сыр для организма принесет еще меньше пользы.

Сыр лучше есть по утрам

От плавленого сыра пользы не меньше, чем от твердого. С плавленым сыром можно приготовить густой и наваристый суп-пюре, расплавить его на тонкой пицце и, наконец, сделать с ним сытный утренний бутерброд с хлебом.

КАКОЙ СЫР ЕСТЬ НЕЛЬЗЯ?

Чтобы выбрать качественный плавленый сыр, а не подделку, обращайте внимание на важные детали.

* Посмотрите на этикетку: если в составе сыра имеется растительное масло — это не плавленый сыр! Никакие добавки немолочных жиров и белков в сыре недопустимы.
* Под крышкой пластиковой упаковки должна быть фольга, ею герметично запечатывают продукт для лучшей сохранности.
* Не покупайте деформированные брикеты, упакованные в фольгу.

Рекомендуем

* Хороший сыр имеет однородную консистенцию и равномерный цвет без вкраплений непроплавленных масс.
* Признаки некачественного сыра — «сетка» на его поверхности после снятия фольги и наличие плесени. Такой сыр есть нельзя!

ПЛАВИМ СЫР ПО-ДОМАШНЕМУ

Приготовить плавленый сыр можно и в домашних условиях. Для этого требуются: 500 г творога, 1/2 стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 1/2 чайн. ложки пищевой соды, соль, укроп, тмин, чеснок — по вкусу.

Творог разотрите с содой, добавьте молоко, чуть меньше половины стакана, и хорошо размешайте. Нагрейте все на медленном огне, постоянно помешивая. Когда смесь начнет постепенно плавиться, добавьте масло и соль — около 1,5 чайн. ложки, тут ориентируйтесь на свой вкус. На свое усмотрение положите и специи: паприку, тмин, измельченный укроп, протертый чеснок — пожалуй, достаточно 1 зубка. Доведите массу до полного растворения творога, постоянно помешивая. Пока она еще горячая, разлейте ее по небольшим мискам: подойдут, скажем, емкости из-под майонеза. Поставьте на холод. Когда сыр остынет, намазывайте на хлеб и наслаждайтесь!

И. Н. Романовская, диетолог

Железа не хватает

НЕДОСТАТОК В ОРГАНИЗМЕ ЖЕЛЕЗА ЧЕЛОВЕК ЯВНО НЕ ОЩУЩАЕТ: ВЯЛОСТЬ, НЕДОМОГАНИЕ И ПОТЕРЮ АППЕТИТА ЛЕГКО СПИСАТЬ НА УСТАЛОСТЬ.

Обнаружить проблему позволяет лишь анализ крови. Дефицит железа возникает, если его недостаточно поступает с пищей или поступает достаточно, но железо плохо усваивается (как правило, если есть проблемы с желудочно-кишечным трактом), а также если железа достаточно и усваивается хорошо, но очень много расходуется.

Дефицит железа наиболее высок у вегетарианцев и тех, кто недавно перенес хирургическую операцию со значительной потерей крови. Повышенное количество этого микроэлемента требуется кормящим и беременным женщинам, причем у последних железодефицит может стать причиной преждевременных родов, выкидышей и сильных токсикозов.

На Руси при малокровии рекомендовали есть яблоки, в которые предварительно втыкали гвозди. Сегодня доказано, что таким образом насытить фрукт железом нельзя. Так что наши бабушки напрасно усердствовали с гвоздями.

Как получить свою норму железа?

Обычно человеку вполне достаточно железа, поступающего с пищей. Лучше всего наш организм усваивает этот микроэлемент при употреблении говядины и телятины. Железом богаты рыба, птица, печень. Железо усваивается в кислой среде, а щелочная среда, напротив, тормозит процесс. Поэтому если съесть кусок запеченной телятины с квашеной капустой или гранатовым соусом, то получим около 20% железа, тот же кусок мяса под молочным соусом — менее 10%. Способствует хорошему усвоению железа морская капуста, вишня, абрикосы, высушенный инжир, яичные желтки, зеленые овощи. Но при сильной термообработке блюд они потеряют свои «железные» свойства. Лучше всего запекать и готовить пищу в пароварке. При жарке, особенно на рафинированном масле, образуются вещества, которые подавляют нормальное усвоение железа. По мнению врачей, те, кто вообще отказывается от мяса, должны принимать «железные» препараты. Однако использовать их без консультации врача нельзя.

Дефицит железа в организме может быть вызван кровотечениями, причем они бывают скрытыми и до поры до времени человека не беспокоят. Например, может постоянно кровоточить язва желудка, о которой человек не догадывается. При подозрении на железодефицит надо сдать кровь на анализ. Если показатель уровня гемоглобина окажется ниже нормы, врач проведет обследование, выявит причину и назначит лечение.

При дефиците железа у человека:

* становятся ломкими ногти;
* выпадают волосы;
* кожа становится бледной, сухой, нарушается ее упругость;
* возникают воспаления слизистой ротовой полости;
* появляется склонность к запорам и проблемам желудочно-кишечного тракта;
* возникают вялость, быстрая утомляемость;
* ухудшаются аппетит и сон;
* ухудшается память;
* нарушается концентрация внимания;
* в детском возрасте замедляется рост.

Лучшие источники железа

Продукт	Количество железа в 100 г продукта (мг)
Печень свиная	19
Печень телячья	5,4-11,0
Сердце	6,2
Язык говяжий	5
Мясо кролика	4,4
Мясо индюшки	3,8-4,0
Телятина	2,9
Яичный желток	7,2
Капуста морская	16
Семечки кунжута	16
Шпинат	13,5
Какао	12,5
Чечевица	11,8
Гречка	7,8
Ячмень	7,4
Семечки подсолнуха	6,1
Бобы	5,5
Миндаль	4,4
Персики	4,1
Курага	3,2
Абрикосы	2,1-4,9

Елена Чедия, врач-диетолог, Екатерина Белова, врач-диетолог

Спрашивали? Отвечаем

От катаракты — козья сыворотка

Как лечить катаракту козьей сывороткой? Сколько раз в день закапывать в глаз — 1 или 2-3 раза? И как долго? Нужно ли делать перерыв?

Эрика Алойизовна Курышева, Шарыпово, Красноярский край

Лечить катаракту можно с помощью козьего молока, вернее сыворотки от него. Смешайте свежую сыворотку с остуженной кипяченой водой в равных частях и закапывайте по 2 капли в каждый глаз 1 раз в день. Затем накройте веки темной повязкой и полежите полчаса, не вращая глазными яблоками. Курс лечения — 1 неделя, потом перерыв — неделя — и лечение можно повторить. Если зрение заметно улучшится, лечитесь сывороткой 2-3 месяца. И не забывайте посещать офтальмолога, контролируйте зрение.

Не вредна ли салицилка при солении овощей?

Желаю всем здоровья и земных благ! Осенью мы солим овощи. Хочу обратиться с вопросом: можно ли использовать салициловую кислоту при консервировании томатного сока и не вредна ли эта кислота?

Людмила Федоровна Ягупова, Волгоградская обл.

Аспирин действительно создает губительную для бактерий кислую среду, благодаря которой и огурцы, и томатный сок, и другие домашние заготовки сохраняют товарный вид. Но салициловая кислота (действующее вещество аспирина) негативно влияет на слизистую оболочку желудка, именно поэтому аспирин нельзя принимать натощак, а запивать его рекомендуется молоком. В сочетании же с алкоголем (а соленые огурцы обычно идут под водку) аспирин наносит сокрушительный удар по желудочно-кишечному тракту. Частое злоупотребление такой закуской чревато язвами и гастритами. В больших дозах салициловая кислота токсична, а при нагревании (или длительном контакте с горячими блюдами — той же вареной картошкой) возможно изменение вкуса и запаха продукта. Кстати, салициловая кислота официально запрещена как консервант во многих странах.

Рекомендуем

МЯСО ЕШЬТЕ НА ОБЕД

Если вам нужно быстро принимать решения и желательно, чтобы эти решения были правильными, без мяса или рыбы на обед не обойтись. Только постарайтесь не переедать. Если вы объелись, кровь устремляется к пищеварительным органам, чтобы помочь им справиться с последствиями обжорства. В это время мозг остается на голодном пайке. Так что, съедая на обед кусок мяса, следите за размером порций.

БРОККОЛИ — НА УЖИН

В брокколи содержатся вещества, которые защищают сердце от кислородного голодания. Если вы живете в таком бешеном ритме, что времени на обед катастрофически не хватает и вам приходится есть на бегу и питаться всухомятку, брокколи должна занять свое место в вашем меню. Эта разновидность капусты способна бороться с бактерией хеликобактер пилори. Всего 70 г брокколи в день способны снизить риск возникновения язвы желудка.

Дело в том, что брокколи содержит натуральный антибиотик, который действует на хеликобактер и спасает от желудочных проблем.

На каждый день — *Авторитеты дают советы*

Когда и что пить

СКОЛЬКО ЖИДКОСТИ НУЖНО ОРГАНИЗМУ, ЧТОБЫ НЕ БЫЛО ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ?

Из-за постоянного дефицита воды могут возникать запоры

Вода составляет почти 70%-80% массы человека. Ее недостаток отражается на состоянии всех органов. Они начинают недополучать питательные вещества. Постепенно ухудшается работа почек, они не справляются с нагрузкой. Из-за этого в организме накапливаются вредные вещества. Человек быстрее утомляется, жалуется на головную боль. Многие списывают эти жалобы на недосыпание и стресс.

Из-за постоянного дефицита воды могут возникать запоры. По этой же причине в почках и в желчном пузыре появляются камни. Обезвоживание отражается и на внешности. Слоятся ногти, слабеют волосы, шелушится и становится сухой кожа.

Однако часто люди впадают в другую крайность, думая, что чем больше пьешь, тем лучше выводятся из организма вредные вещества и шлаки. Некоторые женщины специально приучают себя выпивать по 5-6 и более литров в день, после чего уже не могут обходиться меньшим количеством жидкости.

Такое отношение к своему здоровью может привести к немалым неприятностям — например, усиленному выведению из организма питательных веществ.

Старайтесь соблюдать золотую середину

Возьмите за правило ежедневно употреблять жидкость из расчета: 40 мл воды на 1 кг веса взрослого человека. То есть при массе тела 50 кг необходимо 1750-2000 мл жидкости. В это количество воды входит и то, которое поступает в организм с продуктами питания — с супами, фруктами и овощами. Разумеется, в жару потребность в воде возрастает, а в холод несколько уменьшается. Однако зимой в отопительный сезон из-за низкой влажности воздуха необходимость в воде увеличивается. Поэтому в холодное время года не забывайте пить воду. Тем более что организм вынужден согревать и увлажнять холодный вдыхаемый воздух. В большем количестве воды могут нуждаться женщины, кормящие грудью, а также люди после обильного застолья и во время болезней, сопровождающихся высокой температурой тела.

Но соблюдайте чувство меры. Просто прислушивайтесь к своему организму. Кстати, при легочной инфекции чрезмерное количество жидкости может повысить риск отека мозга.

Тёплая вода лучше всасывается

Температура жидкости может быть разной. Рекомендуется пить и теплые напитки, и напитки комнатной температуры. Слишком горячая жидкость не только плохо влияет на эмаль зубов, но и к тому же сильно раздражает слизистую оболочку глотки, пищевода и желудка. А любовь к очень горячему чаю приводит к повышенной ранимости стенок желудка. Чтобы утолить жажду, лучше пить воду, температура которой близка к температуре тела. Это поможет жидкости лучше всасываться. При употреблении же холодных напитков в организме происходит резкий перепад температуры. Из-за этого может возникнуть спазм голосовых связок, и голос на какое-то время будет потерян. А сам организм может получить целый букет воспалительных заболеваний — от обычного насморка до воспаления легких.

Кроме того, ледяные коктейли, особенно у людей с больным и чувствительным желудком, действуют на организм как шок.

Очень вредно пить холодную воду при ревматизме, подагре, болезнях мочевого пузыря. Перепад температуры провоцирует обострение заболеваний.

Не пейте чай и воду сразу после еды

Обычно врачи не рекомендуют пить сразу после еды. Жидкость либо вымывает все ферменты, либо снижает их эффективность.

Особенно нежелательно заканчивать застолье чаепитием людям с избыточным весом. Это связано с тем, что пища, разведенная жидкостью, быстрее покидает желудок. Поэтому человек начинает испытывать чувство голода сразу же после трапезы.

К тому же регулярное употребление жидкости после еды провоцирует появление изжоги. Поэтому при предрасположенности к изжоге жидкость нужно принимать через 2-3 часа после еды по 3-4 глотка с интервалом в 20-30 минут. Если же еда очень острая, жирная или сухая, то запивать ее лучше минеральной водой или теплым травяным чаем без сахара.

При обычной же пище питье не рекомендуется. После фруктов и овощей не стоит пить полчаса, лишь пополощите рот, после крахмалистой пищи типа картошки — один-два часа, после мясных блюд — полтора-два часа.

Воду, соки и другие напитки лучше всего пить за 15-40 минут до еды. Это объясняется тем, что вода уходит из желудка через 10 минут после ее приема и попадает в тонкий кишечник, где сразу же всасывается в кровь через слизистую оболочку.

Татьяна Александровна Ульянова, терапевт, канд. мед. наук

■ СЛИШКОМ ГОРЯЧАЯ ЖИДКОСТЬ НЕ ТОЛЬКО ПЛОХО ВЛИЯЕТ НА ЭМАЛЬ ЗУБОВ, ОНА К ТОМУ ЖЕ СИЛЬНО РАЗДРАЖАЕТ СЛИЗИСТУЮ ОБОЛОЧКУ ГЛОТКИ, ПИЩЕВОДА И ЖЕЛУДКА. А ЛЮБОВЬ К ОЧЕНЬ ГОРЯЧЕМУ ЧАЮ ПРИВОДИТ К ПОВЫШЕННОЙ РАНИМОСТИ СТЕНОК ЖЕЛУДКА.

■ ПОСЛЕ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ НЕ СТОИТ ПИТЬ ПОЛЧАСА, ЛИШЬ ПОПОЛОЩИТЕ РОТ, ПОСЛЕ КРАХМАЛИСТОЙ ПИЩИ ТИПА КАРТОШКИ — ОДИН-ДВА ЧАСА, ПОСЛЕ МЯСНЫХ БЛЮД — ПОЛТОРА-ДВА ЧАСА. ВОДУ, СОКИ И ДРУГИЕ НАПИТКИ ЛУЧШЕ ВСЕГО ПИТЬ ЗА 15-40 МИНУТ ДО ЕДЫ.

Научился выгонять песок из почек

Я страдаю мочекаменной болезнью. Крупные камни пришлось удалять оперативным путем. А песок, который периодически образуется, выходит самостоятельно, провоцируя воспалительный процесс — уретрит. Но я научился с ним справляться. Беру крупный пучок петрушки (примерно 80 г), мою, кладу в кастрюлю и заливаю молоком так, чтобы оно покрывало всю траву. Ставлю в нежаркую духовку и даю молоку вытопиться до половины объема, не допуская кипения, процеживаю. Принимаю по 1-2 ст. ложки каждый час. Приготовленное таким образом молоко выпиваю за день.

P. S. Рецепт нельзя использовать при крупных камнях в почках, так как петрушка обладает сильным мочегонным эффектом и может спровоцировать движение камней.

Игорь Сальников, Ростов-на-Дону

Лечебное меню

Для тех, кто болен остеопорозом

СУП ИЗ ЛОСОСЯ

На 4 порции — 500 г лосося, 100 г риса, 30 г рубленой зелени, 3 помидора (или томат-паста), 3 горошины душистого перца, 2 лавровых листа, по 1 луковице и моркови, 2 ст. ложки растительного масла, молотый черный перец, соль.

Залейте рыбу 2 л холодной воды, доведите до кипения, снимите пену, положите лавровый лист, перец горошком и варите 1 час, бульон процедите. Лук порубите, морковь натрите на терке. Разогрейте растительное масло в сковороде и жарьте лук с морковью. Очистите помидоры и мякоть измельчите, добавьте в сковороду к луку с морковью и тушите 5-7 минут. Бульон снова доведите до кипения, положите рис и варите 10 минут. Добавьте овощи, приправьте и варите еще 5 минут. В каждую тарелку с супом положите рыбу и зелень.

ЗАКУСКА «БОГАТЫРСКАЯ»

1 крупная луковица, 3 вареных яйца, 2 ст. ложки тертой моркови, 3 ст. ложки томатного сока, немного зелени укропа.

Луковицу и зелень укропа мелко нарежьте. Яйца очистите и разрежьте вдоль пополам. Желтки выньте, разомните вилкой, аккуратно перемешайте с луком, морковью, томатным соком и укропом. Этой массой нафаршируйте половинки яиц и выложите на тарелку.

САЛАТ С ТВОРОГОМ

200 г творога, по 1/2 стакана чернослива и мелко нарубленного зеленого лука, 1 сладкий перец, несколько листьев зеленого салата, соль по вкусу.

Очищенный сладкий перец бланшируйте в кипятке 2-3 минуты и нарежьте кольцами. Чернослив ошпарьте кипятком, подождите, чтобы он распарился, и удалите косточки. Свежий творог тщательно разомните вилкой. Смешайте творог с луком и черносливом, посолите. На дно салатницы положите зеленые листья салата, на них горкой выложите творожную смесь, сверху украсьте колечками перца.

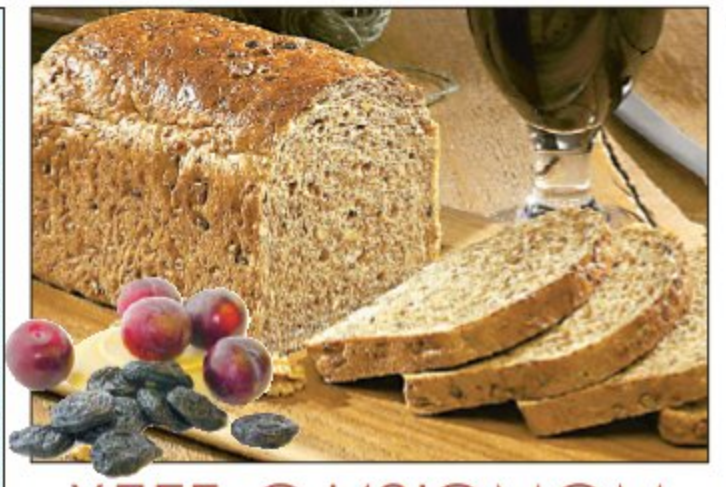
Три вопроса диетологу

1 **Сколько надо съедать?** Индивидуальная порция каши составляет объем, который помещается в сложенные ладони. У кого какие ладони, тому столько каши и нужно. Речь идет о разовой порции, как правило, для завтрака. Все углеводистые продукты надо стараться сдвигать на первую половину дня.

2 **Как готовить?** Если вы сделали из овсянки или гречки размазню, она будет тормозить работу кишечника — тем, у кого хронические запоры, такую кашу лучше не есть. Если вы сварили из той же крупы быструю кашу или вообще приготовили в пароварке, она будет стимулировать работу кишечника.

3 **У кого бывают проблемы?** Не рекомендуется часто и много есть крупяные каши при подагре и мочекаменной болезни с уратными и фосфатными камнями, ограничивать их надо при оксалатных камнях.

Анна Белоусова, диетолог



ХЛЕБ С ИЗЮМОМ

2 стакана крепкого черного чая, 1 стакан коричневого сахара, 1,5 стакана муки (пшеничной пополам с овсяной), 1 стакан изюма, 1 яйцо, немного растительного масла.

В чай всыпьте сахар, выложите изюм и оставьте на ночь, чтобы он набух. Разогрейте духовку до 180°С, смажьте маслом форму для выпечки. В чайную смесь введите слегка взбитое яйцо, тонкой струйкой всыпьте муку, все тщательно перемешайте и выложите в форму. Выпекайте в течение 1,5 часа (время зависит от высоты используемой формы), готовность фруктового хлеба проверьте деревянной палочкой. Готовый хлеб остудите под влажным полотенцем в течение 10 минут. Затем форму опрокиньте и готовый хлеб заверните в чистую ткань или фольгу. Подавайте к кофе.

Пригодится

От головной боли разбейте сырое яйцо и залейте его 1 стаканом кипящего молока, энергично помешивая. Принимайте это средство каждый день натощак и избавитесь от головных болей раз и навсегда.

Чтобы справиться с воспалением слизистой во рту, пропустите через мясорубку свежую капусту и отожмите сок. Полощите им рот несколько раз в день. Можно просто время от времени жевать лист капусты.

Ложка липового меда, съеденная утром натощак или перед сном, нормализует зрение. Если есть проблемы со зрением, можно использовать медовые капли. Они снимают воспаление, увлажняют глаза и защищают их от компьютерного излучения и пыли.

От кашля 50 г изюма залейте 200 мл крутого кипятка, дайте настояться полчаса. В процеженный настой добавьте 3 ст. ложки лукового сока и пейте небольшими глотками на ночь. Через день-два кашель пройдет.

Перекатывая грецкие орехи в кармане, можно избавиться от депрессии, усмирить гнев, ослабить тягу к курению.

Для диабетиков *На каждый день*

И то нельзя, и это...

Бульон с фрикадельками

Сварите 2 л бульона с кореньями. Нарежьте 400 г говядины, или курятины, или мякоти рыбы без костей, прокрутите через мясорубку вместе с репчатым луком (50 г), добавьте соль, перец, 1 сырое яйцо и 1 ст. ложку манной крупы. Все хорошо вымешайте. Из полученного фарша сформуйте шарики, опустите их в кипящий бульон и сварите до готовности. Затем фрикадельки выньте и положите по 6-7 штук в тарелку, залейте процеженным бульоном, сверху посыпьте измельченной зеленью.

Мясные шарики с укропом

Из телятины сделайте фарш, добавьте замоченный в воде хлеб. Два яичных белка взбейте, небольшой пучок петрушки мелко нарежьте, смешайте все с фаршем, посолите, поперчите по вкусу. Сформуйте из фарша небольшие шарики, залейте горячей водой и потушите до готовности. Приготовьте соус: 50 г сливок 10%-ной жирности смешайте с 30 г лимонного сока и мелко нарезанным укропом, посолите, поперчите и добавьте немного бульона, в котором тушились шарики. Подавая на стол, шарики полейте соусом.

Салат из морской капусты

100 г моркови, 150 г соленых огурцов, 100 г репчатого лука, яйцо, 200 г морской консервированной капусты, 2 ст. ложки растительного масла.

Отварную морковь и соленые огурцы нарежьте соломкой. Нашинкуйте лук, сваренное вкрутую яйцо мелко нарежьте. Соедините все продукты с морской капустой, заправьте растительным маслом, украсьте зеленью.

Яблочный пирог

Смешайте 3 яйца, 1 стакан сметаны, 1 стакан муки, 1 стакан ксилита, 1/2 чайн. ложки соды, погашенной в столовой ложке уксуса, ванильный сахар или корицу, добавьте 8 яблок средней величины, очищенных от кожуры и нарезанных соломкой. Полученную смесь вылейте на противень, смазанный сливочным маслом и посыпанный измельченными сухарями, разровняйте. Выпекайте в духовке при умеренной температуре. По желанию готовый пирог можно посыпать толчеными орехами.

Рулет из рыбы

1 кг рыбы, 3 яйца, 2 ст. ложки растительного масла, 200 г лука, 100 г грибов.

Охлажденное рыбное филе посолите, поперчите, пропустите через мясорубку, добавьте размоченный хлеб, 1 желток, взбейте миксером до образования пышной однородной массы. Выложите готовый фарш на смазанную маслом большую сковородку. Обжарьте на растительном масле лук и заранее отваренные, мелко нарезанные грибы. Отварите 2 яйца, порубите. В середину фарша положите рубленые яйца и жареные грибы с луком, добавьте немного мелко нарезанной зелени. Сформуйте рулет, смажьте сливками, смешанными с тертым сыром, проколите в 2-3 местах вилкой и поставьте в разогретую духовку на 30 минут.

И. Н. Синельникова, диетолог

Как там у них *Рекомендуем*

Блюда из картофеля

УКРАИНСКИЕ ГАЛУШКИ

5 крупных клубней картофеля, 2 ст. ложки пшеничной муки, 1 желток, 2 луковицы, красный молотый перец по вкусу.

2 картофелины отварите на пару, осторожно снимите кожицу. Разомните с пшеничной мукой, смешайте с желтком. Лук мелко нашинкуйте и вмешайте в размятый картофель, присыпьте красным перцем. 3 оставшиеся картофелины натрите на мелкой терке, вмешайте в приготовленное тесто, разотрите до получения эластичной массы. Затем десертной ложкой отделите галушки и опустите их в крутой кипяток или овощной бульон. Всплывшие готовые галушки выньте шумовкой и аккуратно выложите на блюдо. Полейте подсолнечным маслом и посыпьте зеленью.

НЕМЕЦКИЙ СУП С ГОРОХОМ И СОСИСКАМИ

500 г картофеля, 150 г гороха, 1 л воды, 1/2 л молока, 50 г жира, 30 г муки, 2 сосиски, 2 дольки чеснока, соль, перец.

Замочите горох в холодной воде на несколько часов, затем поменяйте воду и сварите его. Отдельно сварите очищенный и нарезанный кубиками картофель. Муку спассеруйте с жиром и водой, слитой с картофеля и гороха, хорошо размешайте. Добавьте картофель и горох, протертые через сито. Суп посолите, добавьте специи, чеснок, молоко, нарезанные кружочками сосиски и немного поварите.

ФРАНЦУЗСКИЙ СУП С ЧЕСНОКОМ

На 4 порции: 3 средние головки чеснока, 4 средние мелко порезанные картофелины, 1,75 л овощного бульона, соль, черный молотый перец, петрушка.

Неочищенную головку чеснока запекайте в разогретой до 190°С духовке 30 минут, пока она не станет мягкой в середине. Отварите картофель до полуготовности в слегка подсоленной воде (в большой кастрюле) в течение 10 минут. Кипятите овощной бульон 5 минут. Слейте воду, картофель добавьте в бульон, а также очищенные целые зубки чеснока, варите еще 15 минут. Подавайте на стол, украсив зубками чеснока и петрушкой.

ИРЛАНДСКОЕ ПЮРЕ ЧАМП

На 4 порции: 900 г картофеля, 1 пучок мелкорубленого зеленого лука, 150 мл молока, 50 г сливочного масла, соль, молотый черный перец.

Очищенный картофель порежьте на крупные куски, положите в подсоленную воду и варите до мягкости 20 минут. Положите нарезанный зеленый лук в кастрюлю с молоком. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите, пока лук не станет мягким. Слейте воду с картофеля, поставьте его на слабый огонь, помешивая деревянной ложкой 1 минуту, пока лишняя влага не испарится. Снимите с огня. Смешайте картофельное пюре с молоком и зеленым луком. Подавайте на стол горячим с ложкой растопленного сливочного масла в каждой тарелке.

Рекомендуем

Голубцы с сельдереем

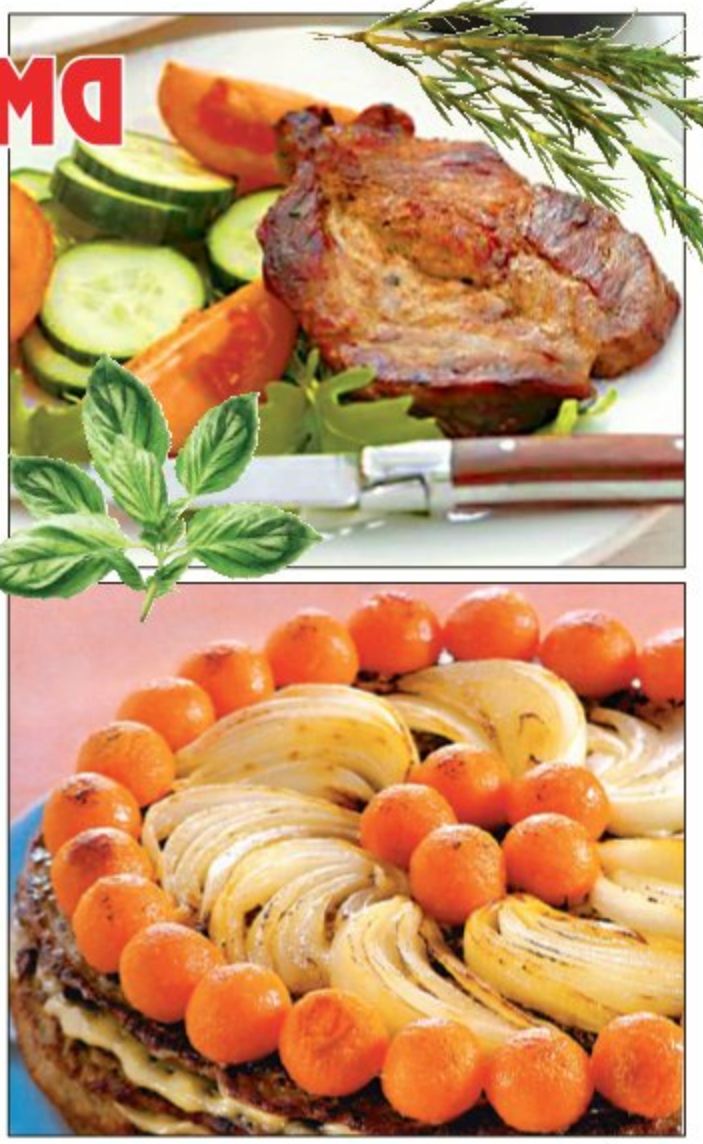
Сельдерей успокаивает и укрепляет нервную систему, нормализует пищеварение, очищает легкие, уменьшает проявления аллергии, снижает давление. Полезен при атеросклерозе, улучшает общий обмен веществ.

500 г корня сельдерея, 200 г репчатого лука, 200 г моркови, 100 г растительного масла, 200 г риса, соль по вкусу.

Для приготовления голубцов необходимы подготовленные капустные листья и фарш, который в эти листья заворачивается. Срежьте 1/3 капустного кочана со стороны кочерыжки, оставшуюся большую часть поместите в кастрюлю срезом вверх, залейте кипятком, закройте крышкой и выдержите до остывания. Затем, вынув из воды, аккуратно разберите кочан на отдельные листья. Сельдерей и морковь очистите и нашинкуйте на крупной терке. Лук очистите и мелко нарежьте. Все овощи пассеруйте на растительном масле 1-2 минуты. Рис отварите до полуготовности, затем соедините с овощами, посолите и перемешайте. Полученным фаршем начините голубцы.

Сформируйте голубцы в виде конвертиков, уложите в кастрюлю, залейте подсоленным кипятком и тушите до готовности. Подавайте к столу с репчатым луком, обжаренным до золотистого цвета.

Обедаем дома



ШНИЦЕЛЬ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

2 ломтика телячьей вырезки по 300 г, 2 яйца, 4 ст. ложки муки, 200 г панировочных сухарей, растительное масло для жарки, соль, перец.

Телятину вымойте, обсушите, отбейте с двух сторон, посолите и поперчите. Яйца слегка взбейте вилкой, добавив к ним соль и перец. Обваляйте мясо в муке, затем в яйце, затем опять в муке, опять в яйце и в завершение — в панировочных сухарях. Панировка должна получиться довольно толстой. Опустите шницели в разогретое масло и жарьте их без крышки на сильном огне по 4 минуты с каждой стороны. Затем уменьшите огонь, накройте сковороду крышкой и оставьте шницели еще на 8 минут. Подавайте с картофелем, маринованными грибами и овощами.

КАПУСТНЫЙ «НАПОЛЕОН»

1 кочан капусты, 2 яйца, 100 г сыра, 100 г сметаны, горсть грецких орехов, готовый печеночный паштет, 1 морковь, 2 луковицы, 1 головка чеснока, растительное масло, майонез.

Этот овощной торт очень простой. Вилок капусты разберите на листья как для голубцов. Листья отварите 5 минут, иначе станут как тряпка. Срежьте утолщения, расправьте, обмакните в кляр (можно приготовить любой: яйцо с майонезом, яйцо с кефиром, зеленью, кетчупом — что любите), обжарьте в растительном масле до подрумянивания. Выложите их на блюдо слоями, перемежая тертым сыром с чесноком и майонезом, любым паштетом, сметаной с орехами, жареным луком с морковью. Дайте настояться и пропитаться. Торт получается объедение!

ПЕЧЁНЫЕ ЯБЛОКИ С ТВОРОГОМ

4 яблока, 100 г творога, 1/3 стакана ядер грецких орехов, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка манной крупы, немного корицы.

Разогрейте духовку. Яблоки разрежьте поперек на две части, выньте сердцевину и немного мякоти (чтобы получилась вазочка). Творог смешайте с сахаром, корицей, измельченными орехами, манной крупой и измельченной мякотью яблока. Начините половинки яблок. Сковороду смажьте маслом, выложите яблоки и поставьте в духовку на 15-20 минут.

Сам себе доктор

Делаем домашние колбаски

Покупные колбаса и сосиски — это все-таки не еда. Точнее, еда, но не полезная. А ведь можно самим приготовить домашние колбаски.

По 500 г мякоти жирной баранины и филе куриных бедрышек, 200 г куриной печени, 150 г свиных кишок, 3-5 зубков чеснока, 1 средняя белая луковица, маленький пучок петрушки, по 1 чайн. ложке молотой зиры, свежемолотого черного перца и соли.

Свиные кишки выверните наизнанку, промойте в холодной проточной воде сначала просто руками, затем используйте кукурузную муку как скраб. Выверните кишки обратно и надуйте, чтобы проверить, нет ли отверстий. Если есть, кишку в этом месте нужно перевязать. Порубите очень мелко в фарш баранину, куриные филе и печень. Измельчите луковицу, чеснок и петрушку, положите поверх фарша, посыпьте специями и вымесите фарш руками до однородности. Если вам кажется, что он слишком сухой, подлейте немного ледяной воды. Возьмите воронку диаметром 3-4 см, чтобы начинка проходила свободно, один конец отрезка сырых кишок плотно примотайте к воронке шпагатом и начинайте заполнять. Не набивайте кишку очень плотно, чтобы колбаски не лопнули при жарке. Полученную длинную колбасу перевяжите кусками шпагата через каждые 25-30 см так, чтобы ее можно было разделить на отдельные колбаски. Разрежьте готовые колбаски. Вскипятите воду и опустите колбаски в кипяток на 1 минуту. Выложите их на выстеленный пергаментом или фольгой противень и обжарьте на гриле, периодически переворачивая, 15 минут. Подавайте горячими.

Рекомендуем

Суп-пюре фигуру не испортит

Не отказывайте себе в таком вкусном, питательном и малокалорийном блюде, как суп-пюре. Он прежде всего рекомендуется тем, у кого больной желудок. А если его закусывать гренками, сухариками, а не пирожками или блинами, то и хорошая фигура обеспечена. Несколько простых рецептов приготовления таких супов.

ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ С ТЫКВОЙ И СЫРОМ

500 г очищенной тыквы, 15 г пармезана, 1 стакан овощного бульона (отварите любые овощи, которые найдутся в холодильнике), 1/2 стакана чечевицы, 1 ст. ложка оливкового масла первого отжима, зелень петрушки, соль.

Отварите чечевицу, тыкву порежьте кусочками и запеките в духовке. Смешайте кашу и тыкву, добавьте бульон и измельчите в блендере. Доведите до кипения на плите, добавьте оливковое масло. При подаче на стол посыпьте тертым пармезаном и измельченной петрушкой, соль добавьте по вкусу.

ИЗ КРЕВЕТОК С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ

200 г очищенных креветок, 100 г сливок, 1,5 стакана консервированного горошка, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 корень петрушки, соль.

Морковь, лук и коренья пассеруйте до готовности, добавив в конце консервированный зеленый горошек. Измельчите овощи в блендере, проварите 3-5 минут, заправьте сливками. При подаче на стол в тарелки положите отваренные креветки.

С КУРИНОЙ ПЕЧЕНЬЮ

300 г цветной капусты, 150 г куриной печени, 2 картофелины среднего размера, 1 морковь, 1/2 кабачка, 2 ст. ложки риса, 1 ст. ложка оливкового масла первого отжима, соль.

Куриную печень отварите в подсоленной воде в течение 10 минут и протрите через мелкое сито или измельчите в блендере. В кипящую подсоленную воду опустите по очереди картофель, морковь, рис, цветную капусту, кабачок и варите 30 минут, затем измельчите в блендере. Смешайте печень и овощи, доведите смесь до кипения, добавьте оливковое масло, перемешайте, добавьте соль по вкусу.

ИЗ БРОККОЛИ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ, НИЗКОКАЛОРИЙНЫЙ

Куриная грудка, по 200 г брокколи и цветной капусты, соль и специи.

Отварите куриную грудку с солью. Выньте мясо и в этом же бульоне отварите брокколи и цветную капусту. Кипятите 10 минут (если овощи мороженые, то дольше). Когда овощи сварятся, измельчите содержимое кастрюли в пюре.

Первые блюда

ИЗ МОРКОВИ

800 г моркови, 2 стакана молока пониженной жирности, 3/4 стакана риса, 1 чайн. ложка сливочного масла, 1/2 чайн. ложки сахара, соль.

Очищенную и промытую морковь нарежьте тонкими ломтиками, положите в кастрюлю, влейте 1/4 стакана воды, добавьте масло, сахар и тушите 5-10 минут. Затем всыпьте промытый рис, залейте 5 стаканами воды, накройте крышкой и варите на слабом огне 40-50 минут; потом вместе с отваром протрите сквозь сито или измельчите в блендере. Полученное пюре разведите горячим молоком и посолите по вкусу.

Полезно знать

● Капуста может вызвать усиление метеоризма (попросту газы). Не пугайтесь и не отказывайтесь от этого овоща. Просто заварите укропное семя (1 ст. ложка на стакан кипятка) и пейте понемножку в течение дня. А в салаты добавляйте плоды тмина.

● Свежий свекольный сок имеет терпкий вкус. Чтобы при его приеме не было неприятных ощущений, его можно разбавить водой или поставить на 2-3 часа в холодильник.

● Когда покупаете мед, знайте, что настоящий мед — равномерно окрашенный, без комков и крупинок. Если подцепить его палочкой, он будет стекать неразрывной струйкой, а последняя капля спружинит обратно. У него терпкое послевкусие, а не привкус жженой карамели.

Горячие завтраки

За окном морозно, холодно... Выходить из дома не хочется. Скрасить жизнь может только вкусный горячий завтрак, который даст вам энергию на весь день!

На скорую руку

ЯИЧНИЦА ПО-ТУРЕЦКИ

Фарш с луком, сладкий перец, помидор, яйца, зелень.

Обжарьте любой фарш с луком, добавьте по вкусу сладкий перец, помидор. В фарше сделайте углубления и в каждое влейте по яйцу, посолите и посыпьте зеленью.

КАША ПШЕНИЧНАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ

1 стакан пшеничной крупы, 1/2 стакана чернослива без косточек, 4 стакана воды, 50 г сливочного масла, соль, сахар.

Чернослив залейте 3 стаканами горячей воды и сварите. Отвар чернослива процедите, добавьте оставшуюся воду, сахар, соль, всыпьте крупу и сварите вязкую кашу. При подаче можно выложить кашу на блюдо в форме полукруга, вокруг каши выложите чернослив в виде лепестков. Оформите зеленью так, чтобы получился стебелек, а на середину выложите курагу.

СЫРНЫЕ ОЛАДЬИ

250 г белого хлеба, 200 мл молока, 2-3 яйца, 250 г тертого сыра, соль, перец.

Хлеб раскрошите, залейте молоком и оставьте набухать. Затем добавьте яйца, приправы и сыр, размешайте. При необходимости добавьте немного муки. Жарьте, выкладывая ложкой, как обычные оладьи. В тесто можно добавить зелень, мелко нарезанные овощи, например, помидоры или цукини.

Пирог «Именинный»

Замесите обычное дрожжевое тесто. Можно на сухих дрожжах, тогда оно подойдет быстрее. Чтобы тесто было более сдобным, положите в него побольше сливочного масла и яиц. Добавьте ванильный сахар, изюм и цукаты. Когда тесто поднимется, разделите его на две части. Одну выложите на смазанную растительным маслом глубокую сковороду. Сверху положите трехслойную начинку. Первый слой — тертые яблоки. Второй — повидло или джем. Третий — изюм и цукаты. Накройте сверху начинку оставшимся слоем теста, дайте немного подняться и отправьте пирог в горячую духовку.

Не хватает витаминов?

Витаминный коктейль

100 мл лимонного сока, 1 ст. ложка меда, 1 яйцо, 1 банан, 1 персик, кубики льда — по вкусу.

Аккуратно отделите яичный белок от желтка. Тщательно разотрите сырой желток с 1 ст. ложкой меда. Очистите от кожуры банан и натрите его на мелкой терке или измельчите вилкой до пюреобразного состояния. Персик тщательно промойте под струей теплой воды, разрежьте на 2 части и осторожно удалите косточку. Затем натрите его на терке. Осторожно перемешайте с банановым пюре. Возьмите высокий бокал с широким горлышком или креманку, выложите туда готовую фруктовую смесь, залейте свежевыжатым лимонным соком, еще раз все перемешайте. Поставьте на несколько часов в холодильник. Перед подачей на стол витаминный коктейль как следует перемешайте. Можно добавить лед.

Проверено на себе

Ни пятнышка на коже

Многие женщины после 45 лет сталкиваются с проблемой пигментных пятен на коже. Мне помог справиться с «пятнистостью» подсказанный соседкой рецепт. Смешиваем 1/4 стакана кислого молока и 1 ст. ложку овсяной муки. Полученную пасту кладем между 2 слоями марли и накладываем на лицо на 15-20 минут. Смываем теплой водой. Делаем так 3 раза в неделю. Через пару месяцев пятнышки исчезают.

Н. В. Корнилова, Минская обл.

Просто изумительный домашний крем

Домашний крем из воска лучше и безопаснее любого магазинного крема. Он питает, увлажняет и восстанавливает эластичность кожи. При длительном использовании этого крема мелкие морщинки разглаживаются, а новые не появляются. Для основы крема я беру желток, воск (растапливаю на водяной бане), оливковое масло (можно виноградное, персиковое, ореховое), сок половинки лимона и все тщательно взбиваю. Густоту крема регулирую количеством воска. Можно добавлять масляные растворы витамина А и Е, но можно обойтись и без них. Храню готовый крем в холодильнике до 3 недель. Перед применением (по желанию) в него можно добавить пол-ложки свежевыжатого сока любых ягод, алоэ или других растений. Крем просто изумительный.

А. В. Пронина, Ульяновск

Чтобы стали «крахмальными» руки

Избавиться от трещинок и мозолей на руках мне помогли ванночки из крахмала. Я растворяла 1 ст. ложку крахмала в 1 л воды и опускала руки на 15 минут. Затем ополаскивала и смазывала питательным кремом. Достаточно 2-3 таких процедур в неделю — и уже через месяц кожа рук стала нежной и гладкой.

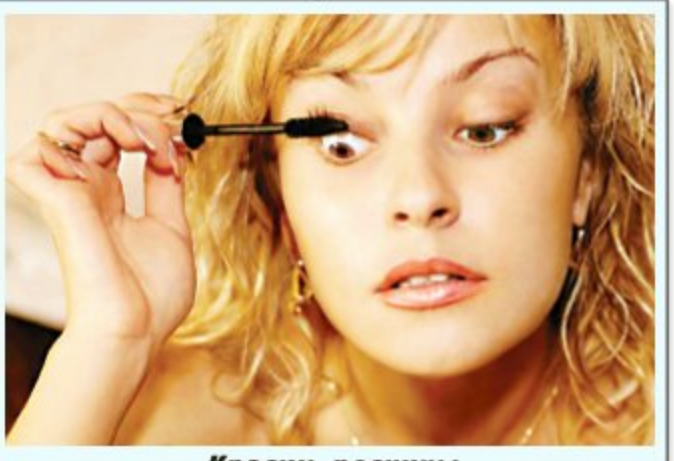
Т. С. Кривко, Липецк

Полезно знать

■ ЧЕМ МЕНЬШЕ НАКРАШЕНО ЛИЦО, ТЕМ МЕНЬШЕ НА НЕМ ЧИТАЮТСЯ ПРИМЕТЫ ВОЗРАСТА.

■ ПУДРА ДОЛЖНА БЫТЬ НА ТОН СВЕТЛЕЕ КОЖИ, И НАНОСИТЬ ЕЕ НАДО НЕ НА ВСЕ ЛИЦО, А ЛИШЬ НА Т-ЗОНУ.

■ РУМЯНА В МАКИЯЖЕ — ВАЖНАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ, ПОСКОЛЬКУ ОНИ ДЕЛАЮТ СКУЛЫ РЕЛЬЕФНЫМИ, А ЛИЦУ ПРИДАЮТ СВЕЖЕСТЬ.



Красим ресницы

* Перед нанесением туши слегка припудрите ресницы: они будут казаться более пышными и длинными.

* Накладывайте тушь несколькими слоями, «прокручивая» при этом спираль щеточки. Тем самым вы «прорисовываете» и расчесываете ресницы, не давая им слипаться.

* Начинайте красить ресницы с середины века: сначала наружную часть, затем — внутреннюю.

* Красьте ресницы от самых корней к кончикам, при этом слегка вытягивая их к внешнему уголку глаза.

* После нанесения одного слоя дайте туши немного подсохнуть, а затем нанесите ее еще раз — может быть, только на кончики ресниц или наружный край.

* Не расчесывайте ресницы, когда тушь уже высохла: у вас осыплется любая тушь, независимо от ее качества, и пропадет весь эффект удлинения или утолщения.

Для тех, кому за...

Ошибки макияжа

МЫ МОЖЕМ ОТЧАЯННО БОРОТЬСЯ С ВОЗРАСТОМ: ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ, ПОСТОЯННО УВЛАЖНЯТЬ КОЖУ ЛИЦА, ПОКУПАТЬ ХОРОШУЮ КОСМЕТИКУ, НО ЕСТЬ НЮАНСЫ, КОТОРЫЕ СПОСОБНЫ СВЕСТИ УСИЛИЯ НА НЕТ, ДЕЛАЯ НАС СТАРШЕ.

1 **Слишком толстый слой тонального крема.** Если в молодости вас выручало какое-то средство, это не означает, что после 35-ти оно тоже подойдет. С годами лучше перейти на увлажняющие тональные средства или увлажняющие кремы с тональным эффектом. Они хорошо ложатся тонким прозрачным слоем. И, конечно, недопустимо, чтобы слой тонального крема был настолько толстым, чтобы не просвечивал кожу. Не пытайтесь с помощью более плотного слоя крема замаскировать морщинки, выйдет все наоборот. Толстый непрозрачный слой тона только выявляет морщины, превращает лицо в маску, покрытие трескается и разрывается в местах, где есть мимические морщины, и выглядит это все уж точно не на ваш возраст.

2 **Слишком светлый цвет тона.** Тональное средство, которое заметно светлее натурального цвета, преувеличивает морщинки. Даже если в молодости у вас была светлая кожа, цвета слоновой кости, то знайте, что с годами кожа становится на тон-два темнее, и с этим ничего не поделаешь. Виной тому капилляры, раскрытые поры, пигментные пятна и другие возрастные изменения кожи лица. Вам нужна тональная основа темнее, чем в молодости. А если нужно высветлить кожу, то делать это надо не с помощью цвета тона. Просто выберите средства с отражающими частичками, они зрительно делают общий тон светлее, так как отражают свет.

3 **Слишком толстый слой корректора под глазами.** С возрастом кожа под глазами становится тоньше, покрывается тонкой сеточкой морщин и еще она заметно темнеет и тускнеет. Поэтому осветлять кожу под глазами надо, но делать это следует очень деликатно. Как правило, корректоры выпускают в виде карандаша, в такой форме трудно проследить за толщиной слоя. Поэтому лучше после нанесения карандаша взять кисть и растушевать корректор под глазами, тогда морщины не будут видны.

4 **Слишком много пудры.** С годами многие визажисты советуют вообще отказываться от пудры. Пудра уместна только на носу и на подбородке, в остальных местах она моментально досушит кожу, которая начинает шелушиться. С возрастом увлажнение лица — главная задача, поэтому нужны и тональные кремы. Единственным исключением, когда понадобится пудра, может быть фотографирование (чтобы кожа не бликовала под сильным освещением). В обычной жизни эти блики не страшны. Не бойтесь блестящей кожи, бойтесь сухой. Но если вы не в силах отказаться от пудры, применяйте легкие минеральные рассыпчатые текстуры (не компактные) и избегайте области вокруг глаз!

Наталья Оськина, визажист

Как там у них

Красота по-японски

Для японки косметика — это возможность украсить не столько себя, сколько свою жизнь, оживить повседневность, насладиться каждым ее мгновением.

*** Маска для лица.** В белую глину добавляют измельченный в порошок овес, рисовые отруби, мелко нашинкованные морские водоросли, цветки ромашки, по 1 чайн. ложке масло жожоба, шиповника, ромашки и немного воды — до придания массе густоты пасты. Аккуратно втирают маску в кожу лица и оставляют на 10-15 минут. Смывают прохладной минеральной водой без газа.

*** Яблочный уксус** японки добавляют в шампуни, чтобы не было перхоти и для обезжиривания корней волос. Его добавляют в ванну, чтобы сохранить кожу молодой и здоровой.

*** Морская соль** отлично помогает при целлюлите. Ее смешивают с соком алоэ, лечебной грязью, морскими водорослями и натирают этим составом тело.

* Самой эффективной процедурой для красоты и здоровья считается **массаж шиацу** — так называют японки ежедневный массаж для лица. Он выполняется легкими касаниями кончиков пальцев очень медленно и, самое главное, регулярно: каждый день по 5 минут утром или вечером.

Косметику японские женщины тоже любят. Здесь уход за собой — это ритуал сродни чайной церемонии. Для японки косметика — это возможность украсить не столько себя, сколько свою жизнь, оживить повседневность, насладиться каждым ее мгновением. Отсюда внимание ко всем деталям. Каждая мелочь: оформление упаковки, аромат и цвет, удовольствие от нанесения косметики, посуда для приготовления масок, губки, кисти, щеточки — все должно доставлять радость. Японская косметика — это минимум консервантов и только растительные компоненты. В ее состав часто входит жемчуг, увлажнитель и защитник от ультрафиолетовых лучей. Еще шелк, удерживающий в 7 раз больше влаги, чем другие увлажняющие компоненты.

НЕБРЕЖНАЯ УКЛАДКА ОТ КЛАУДИИ ШИФФЕР. СМЕШАЙТЕ ВОДУ С СОЛЬЮ, НЕСКОЛЬКИМИ КАПЛЯМИ ЛИМОННОГО СОКА И НАНЕСИТЕ НА СУХИЕ ВОЛОСЫ С ПОМОЩЬЮ ПУЛЬВЕРИЗАТОРА.

Рекомендуем

Расти коса до пояса

КОСЫ НАШИХ БАБУШЕК ВСЕГДА ВЫГЛЯДЕЛИ ВЕЛИКОЛЕПНО, ХОТЯ ОНИ НЕ ПОЛЬЗОВАЛИСЬ НИ ШАМПУНЯМИ, НИ БАЛЬЗАМАМИ.

Репейник волосы бережет

Если волосы выпадали, их питали репейным маслом, ведь «репейник волос бережет». Рецепт очень прост. Через день втирайте в корни волос масло репейника и оставляйте на 2-3 часа. Голову обматывайте полотенцем: в тепле сильнее проявляются целебные свойства репейника. А еще лучше масло оставьте на ночь, а утром смойте. Репейное масло можно купить в любой аптеке, стоит — копейки.

Вам не нравится ваша прическа?

Волосы плохо укладываются, потеряли блеск и объем? Попробуйте попитать их с помощью желтковой маски. Взбейте желток с 1 ст. ложкой оливкового масла до состояния густой сметаны. Нанесите тонким слоем на чистые, влажные волосы, наденьте полиэтиленовую шапочку и сверху оберните голову махровым полотенцем. Держите 1 час, затем смойте. Повторяйте процедуру 1 раз в неделю.

Отвар лавра превосходно ухаживает за волосами. Горсть листьев лавра кипятите в 1 л воды 20 минут. И этим отваром ополаскивайте волосы каждый раз после мытья.

Облепиха — для густоты волос

Тем, кто страдает выпадением волос, рекомендуется регулярно есть ягоды облепихи или пить отвар из молодых веточек этого растения. Приготовьте его из расчета 1 ст. ложка веточек облепихи на 1 л кипятка. После мытья волос полезно втирать в кожу головы облепиховое масло. Для густоты волос используйте смесь настойки календулы и касторового масла (10:1), втирайте ее в корни за несколько часов до мытья.

Волосы любят мёд

Медовые маски — отличное народное средство для поддержания здоровья волос. Залейте 30 г измельченной ромашки 100 г крутого кипятка и подержите на водяной бане 15-20 минут. Затем охладите, процедите и добавьте в настой 1 десертную ложку меда. Волосы вымойте, подсушите полотенцем и смочите этим раствором. Через полчаса ополосните теплой водой с добавлением 1 ст. ложки уксуса. Если волосы сухие, то это надо делать 1 раз в 10-12 дней, а если жирные — то раз в 6-7 дней.

Для укрепления волос можно использовать лосьон

Смешайте 40 г высушенных и измельченных шишек хмеля, по 20 г листьев крапивы двудомной и шалфея лекарственного, по 10 г корня солодки голой и плодов перца стручкового жгучего. Смесь залейте 1 л 70%-ного спирта, настаивайте в темном месте 2 недели, периодически встряхивая. Затем процедите, добавьте 30 мл касторового масла, 20 мл очищенного скипидара, 50 мл чемеричной воды и несколько минут встряхивайте, пока не образуется однородная эмульсия. Раз в сутки ежедневно втирайте в чистую кожу головы массирующими движениями в течение 5 минут. Перед применением встряхните. Курс лечения — до 6 месяцев.

Роскошные волосы

Очищайте волосы перед сном так же, как очищаете лицо от макияжа. Мыть голову необходимо, если только на ваших волосах много лака. В остальных случаях достаточно хорошо расчесать волосы массажной щеткой. Если вы все-таки моете голову вечером, обязательно высушите волосы, перед тем как ляжете спать. Когда мокрые волосы соприкасаются с наволочкой, от них отслаиваются чешуйки, от чего они становятся ломкими. Кстати, наволочка из натурального шелка позволяет волосам не спутываться.

Приколись!

Лаять запрещается!

На днях депутаты Таганрогской городской думы утвердили Правила содержания домашних животных на территории города Таганрога. Среди прочего народные избранники официально утвердили время, в которое запрещается лаять собакам: с 10 вечера до 8 часов утра.

Это вам не гонки!

Необычный метод борьбы с водителями, нарушающими скоростной режим, используют жители Новгородской области. Устав от многочисленных машин, мчащихся на огромной скорости по маленьким улочкам, местные жители решили несколько остудить гоночный пыл автомобилистов, припугнув их фенами для сушки волос. Люди, вооруженные фенами, вышли на улицы и делали вид, что измеряют скорость проезжающих машин.

Что-то телек не понравился!

Знаете ли вы, как можно вынести из магазина телевизор? Очень просто! Человек заходит в супермаркет, берет телевизор, подходит к кассе и говорит: «Вчера купил у вас телек, не понравился, хочу сдать обратно». Кассирша спрашивает, мол, где чек. На что человек отвечает: «Дома забыл». Естественно, кассирша отправляет его домой за чеком и документами. Человек спокойно берет телек и уходит.

Кина не будет — кинщик заболел!

В одном из кинотеатров Казахстана появился автоответчик-матерщинник. Он прямым текстом посылал всех звонивших матом, говорил примерно следующее:

— Че хотел? Фильмец позырить? Слушай сюда, твою мать! Кина не будет — кинщик заболел. А ты, мать твою, такой-сякой... — и далее шли угрозы.

Когда администрация спохватилась и отключила похабный аппарат, было уже поздно: двое оскорбленных граждан подали заявления в суд с требованием возмещения морального ущерба.

В жизни всегда есть место, куда послать подвиг.

Фантастика!

ЖЕЛАНИЯ

Россия — это такая страна, где у жен голова болит по вечерам, а у мужей — по утрам.

— Желаю, чтобы исполнились все ваши желания, — сказал Дед Мороз и ударил посохом в пол.

Новая яхта Абрамовича тут же разлетелась на мелкие кусочки, чтобы каждому желающему по чуть-чуть...

Банки опустели в один миг, но все равно всем оказалось мало, и еще долго над головами граждан туда-сюда летали стаи купюр...

Проктологи долго искали и приводили в чувство чиновников разного уровня...

В трехэтажных особняках на Рублевке тут же появилось по десятку семей понаглее из общежитий и коммуналок.

Появилось много новых джипов, но все вдруг одновременно заглохли.

Наши футболисты пробрались в штаб-квартиру УЕФА и взялитаки Кубок мира. Вся водка исчезла с прилавков и появилась в домах озабоченных граждан, но, когда их жены увидели это, она тут же исчезла вместе с озабоченными гражданами.

Все женщины и мужчины высыпали на улицы, потому что жутко захотели увидеть друг друга, но тут же растерялись и начали метаться туда-сюда, создавая шум, гам и толчею, решая, кого они все-таки хотят видеть больше...

В небо ударил салют из оливье. Начался праздник...

А к детям пришел настоящий Дед Мороз с неприклеенной бородой и подарил всем кто чего хочет.

Александр Брюханов

Чуть было не...

ГОНИ ДЕНЬГИ, ЛЁНЯ!

Ленька Щупов, слегка пошатываясь, шел домой. Вдруг в подъезде его грубо схватили сзади, связали руки, надели на голову пакет, заставили сесть, и кто-то низким женским голосом грозно прокричал ему в ухо:

— Ну, мужик, круто ты попал! Мы люди серьезные, нам деньги нужны!

— У меня только мелочь, всю забирайте... — сразу согласился испуганный Ленька.

— Мелочь? У тебя же вчера была зарплата! Мы ведь за тобой следили.

— Я все отдал жене, попробуй ей не отдать! Спросите у нее, она подтвердит.

— Знаем мы вас, половину небось в заначку спрятал! — и его взяли за шиворот.

— У меня голяк! От жены разве спрячешь, — пожал плечами Щупов.

— На твой голяк у нас свой имеется. Ну-ка оголите провода языкоразвязывателя на 220 вольт!

— Ну не все, не все!.. Я еще на халтуре немного заработал, — зачастил Ленька.

— Сколько «немного»? — еще более грозно спросили его, дыша в затылок.

— Четыре...

— Тысячи?

— Нет, доллара...

— Что же это за халтура такая? — недоверчиво спросил голос.

— Продал кое-что с работы, — произнес Ленька, втянув голову в плечи.

— Вы так и Родину продадите, гады!

— Нет, мы за Родину... Мы даже выпивали за Родину! — гордо ответил Щупов, за что тут же получил затрещину.

— Поговори еще, патриот... Гони деньги! — потребовал голос.

— Я же объясняю, мы выпивали за Родину...

— Все ясно. По сколько скидывались?

— По тридцать рублей.

— Гони остальные!

— Так это, пришлось добавлять...

— Еще по тридцать? — спросил голос. — Отдавай оставшиеся...

— Я не помню, — пожал плечами Ленька.

— Чего ты не помнишь?

— Ничего не помню. Куда делись остальные деньги, не помню...

— Судя по тому, что ты вчера домой на четвереньках приполз, вы еще добавляли...

— Точно, добавляли! За семью, за счастье, за детей...

— Сейчас лифтом прищемим что-нибудь, как в том фильме, мигом про питье забудешь! — и его сдернули со стула.

— Стойте! Ладно, кровопийцы, все забирайте! У меня с позапрошлого года в сливном бачке заначка... двести два рубля! Берите!..

— Так бы с самого начала и сказал.

И тут внезапно он услышал родное всхлипывание своей жены:

— Ладно, я ему верю. Сумма сходится. Отпустите его.

Когда сняли повязку, Ленька увидел, что вокруг него стоят: жена, соседка и дворничиха.

— Ну ладно, — всхлипнула жена, беря его за руку, — мы пошли бачок чинить, а то он уже год плохо спускает.

— Мы тоже пошли, — пробасила вахтерша. — Но если заначки не найдешь, вызывай нас! Мы ему прищемим что-нибудь! Да не забудьте: завтра моего супостата допрашивать будем. Он опять пятьсот рублей до семьи не донес...

Александр Брюханов

Спрашивали? «Айболит» отвечает

— Какие два религиозных вопроса чаще всего волнуют русских людей?

— Господи, куда я попаду? И есть ли там водка?

***

— Правда ли, что из-за стола нужно выходить чуть-чуть голодным?

— Неправда! Русский народ всегда выползает из-за стола с расстегнутой пуговицей на штанах. Или с оторванной. Это уже кто как успеет.

***

— Какая температура предпочтительнее на отдыхе — сорок градусов по Цельсию или по Фаренгейту?

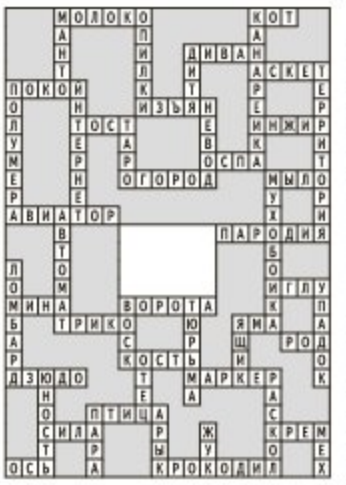
— По Менделееву.

***

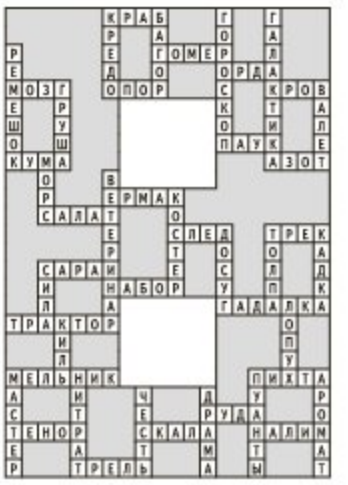
— Что такое «китайский противотанковый взвод»?

— 150 человек с отвертками.

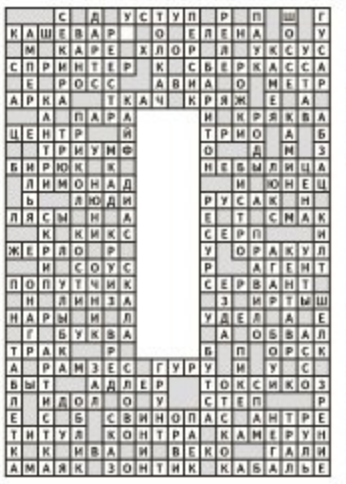
ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В №24



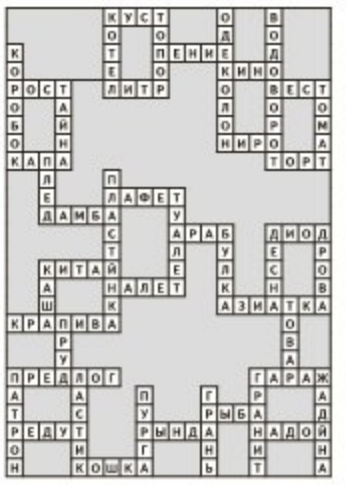
ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В №25



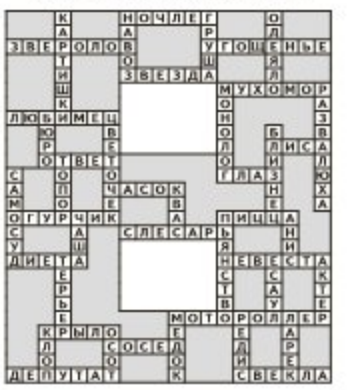
ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В №26



ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В №1



ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В №2



УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ! ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ТЕПЕРЬ ОТВЕТЫ ПУБЛИКУЮТСЯ В ТОМ ЖЕ НОМЕРЕ, ЧТО И СКАНВОРДЫ!

Сти-шутки

Вздрогнем!

Новый год наступит ярко —
Выпивать не торопись,
В холодильнике пошарив,
Для начала подкрепись.
Съешь салатик,
съешь сырок,
Огуречный выпей сок.
Чтобы в брюхе не урчало,
Съешь колбаски
для начала.
Не забудь коллег
поздравить,
Пока можешь говорить
И еще пока ты можешь,
Не шатаясь, сам ходить.
Разверни свои подарки,
Посмотри, не нужно что.
Это «что» отдай врагу ты —
Пусть порадуется, гад.
Лишь часы на Спасской
башне
Пропоют двенадцать раз,
Ты в душе слегка
расслабься —
Праздник же большой
у нас!
Не забудь щипнуть соседку
Ты за праздничным столом,
Ну а после дай конфетку —
Чтоб не злилась, на потом.

Познакомимся?

МУЖЧИНЫ

Уже пятый год ищу спутницу жизни — и никого! Все женщины хотят, чтобы к ним приехал принц, но забыли о русской традиции: невеста должна жить у жениха. Многие пишут: «Хоть вой от одиночества», а в Сибирь ко мне все равно не хотят ехать. Сейчас женщины не те: помешались на деньгах и богатстве. Пишу первый и последний раз в «Айболит»: ни в чем меня не обвиняйте. Все мы живем, как Богу угодно. Крепитесь, молитесь и живите.

В. П. Андреев, ул. 5-я Линия, 105, Тара, Омская обл., 646535

***

Хочу, чтобы сын (ему скоро исполнится 26 лет) нашел свою половинку. Я очень одинока. Родственники далеко, одна подруга умерла, вторая уехала с Севера. Спасает Господь, он всегда рядом. Хотелось бы тоже уехать, поближе к монастырю, работать в доме престарелых или с брошенными детьми. Очень сочувствую горемычным людям. Сын — хороший юноша, его зовут Антоном, работает. Да есть ли где на свете его половинка: простая, некурящая?! Тогда бы оставила им квартиру, а то ведь «приклеилась» вульгарная курящая особа. Я в шоке! Девушки, напишите моему сыну!

Н. В. Сальникова, д/в, п/п 4704 899844, Оленегорск, Мурманская обл., 184530

***

27 лет, рост 175 см, инвалид II группы (ДЦП — легкая форма, немного заикаюсь), без вредных привычек, среднее образование. Живу с матерью, своего жилья нет. У нас новый и большой дом, со всеми удобствами. Самостоятельный, полностью себя обслуживаю. Люблю работать в огороде, хорошо готовлю (учился на повара). Для создания семьи познакомлюсь с доброй, самостоятельной девушкой до 35 лет, без психических отклонений, можно с одним физическим недостатком, желательно жительницей Чувашии.

Геннадий Владимирович Семенов, ул. Комарова, 17, с. Батырево, Чувашия, 429350

***

35 лет, рост 170 см, вес 80 кг, инвалид II группы, по гороскопу Овен, спокойный, добрый, уравновешенный, курю. Без семейного прошлого. Для создания семьи познакомлюсь с женщиной 25-40 лет. Ищу долгожданную половинку, не склонную к полноте.

Максим, а/я 3864, Ставрополь, 355037

40 лет, рост 160 см, вес 53 кг, инвалид II группы, не пью, не курю, не судим, из простой семьи. Живу с мамой в своем доме. Не был женат. Для серьезных отношений познакомлюсь с чистоплотной, трудолюбивой, непьющей, некурящей женщиной, не старше 45 лет, можно инвалидом.

Валерий, ул. Гастелло, 9, Шумерля, Чувашия, 429123

***

58 лет, вдовец, инвалид II группы по общему заболеванию. Ищу друга, подругу (инвалида) по переписке, а может, и для дружбы, чтобы поддерживать друг друга в трудную минуту и забыть об одиночестве. Отзовитесь, жители Саратова, Пензы или Аткарска!

Геннадий Тимофеевич Аистов, д/в, Калининск, Саратовская обл., 412484

***

72 года, не курю, не пью, детей нет. Буду рад встретить одинокую женщину не моложе себя. Ценю семейный очаг, иногда готовлю. Есть домик «у черта на куличках». Постараюсь прожить до 86 лет. Женщин, окруженных любовью и имеющих своих детей, внуков, сестер и братьев, прошу меня не беспокоить.

Алексей Иванович Терехов, а/я 2290, Пенза, 440034

ОТЗОВИТЕСЬ!

Вера из Красноярска-93, отзовись.

Иван Николаевич Божко, ул. Томузловская, д. 67, Буденновск, Ставропольский край,

***

Для женщины из с. Константиновского, Ставропольского края, автора письма «У моих девчонок нет ни матери, ни отца. Даже голову им притулить не к кому!» («Айболит» №23 за 2010 г.).

Сыну 30 лет, парень хороший, спокойный, трудолюбивый, работает на заводе. Не пьет, не курит, но очень стеснительный, поэтому никак не решится на серьезные отношения. Попадаются ему какие-то стервы. Не был женат, хотя уже пора. Может, сложатся отношения с одной из девушек? Хотелось бы познакомиться с ними поближе.

О. С. Студеникина, ул. Просторная, 87, Воронеж, 394008

***

Для женщины из с. Константиновского, Ставропольского края.

Как я обрадовалась, когда прочитала ваше письмо! У меня сын стал инвалидом детства в 11 лет, после того как в 6 лет попал под машину. Сейчас ему 33 года. Он ходит, сам себя обслуживает. Два года назад похоронили отца, и сын очень боится остаться один, когда вдруг меня не станет... Сын высокий, не пьет, не курит, пенсия неплохая. Раньше мы жили на Севере, и у меня пенсия хорошая. Живем в трехкомнатной квартире, в 17 км от Белгорода. Есть дочь 43 лет, она со своей семьей еще на Севере. Очень хочу найти девушку, которая стала бы для сына женой. Он бывает вспыльчив, но мгновенно отходит. Случаются приступы: теряет сознание на 2-3 минуты, потом отходит — и все нормально. Пьет отвары трав и таблетки. Если девушка согласна приехать к нам, примем ее такой, какая она есть, лишь бы непьющая и желательно, чтобы не курила. Выпивка — это беда! Сына зовут Григорий. Мне в 2011 году исполнится 70 лет.

Нина Сергеевна Смолина, ул. 72-й Гвардейской дивизии, 83, кв. 1, пос. Маслова Пристань, Шебекинский р-н, Белгородская обл., 309276

Для женщины из с. Константиновского, Ставропольского края.

Я инвалид II группы, одинокий, живу с мамой. Если одна из девушек пожелает переехать ко мне, пусть напишет. Жду письма.

Олег Викторович Гусев, пер. Ногина, 47, кв. 21, Волгоград, 400065

***

Для женщины из с. Константиновского, Ставропольского края.

Решила испытать судьбу. У меня сын, ему 27 лет. Очень боюсь, что он останется один в этой жизни. Не был женат, детей нет. Сельский парень, трудолюбивый. Курит, может выпить по праздникам. Боится знакомиться с девушками, так как пережил предательство и обман. Может, кто-то из девчонок захочет жить в селе? У нас для жизни есть все. Живем небогато, но радушно принимаем гостей. Пишите сыну:

Владимир Едрышов, ул. Советская, 75, с. Колодеевка, Бутурлиновский р-н, Воронежская обл., 397545

***

Для женщины из с. Константиновского, Ставропольского края.

Возможно, мы смогли бы познакомить моего сына Виктора с одной из девушек. Он тоже инвалид детства, причина — несовместимость группы крови у родителей. До 1987 года вообще мало кто знал об этой несовместимости, даже врачи. Мне пришлось приложить много усилий, чтобы сын окончил 9 классов общеобразовательной школы. Его даже призывали на службу в армию. Сейчас сыну 34 года, симпатичный, высокий, стройный парень. Мы с отцом уже старенькие, нам 72 и 82 года. Живем в благоустроенном большом доме. Хотим познакомить его с доброй девушкой, которая не обидит его и не упрекнет, что он инвалид.

Людмила Демьяновна Киндерис, ул. Свердлова, 60, ст. Старощербиновская, Краснодарский край, 353620

***

Для женщины из с. Константиновского, Ставропольского края.

Сыну 36 лет, не курит, не пьет, не женат. Он очень застенчив, домосед, поэтому не может ни с кем познакомиться. Работает, зарплата небольшая. Хотим побольше узнать о девчонках, а может, и встретиться. Помогите, пожалуйста, организовать эту встречу.

Лидия Степановна Гармаш, пер. Болгарский, 13, кв. 10, Гуково, Ростовская обл., 347871

***

Для женщины из с. Константиновского, Ставропольского края.

Я уже старая пенсионерка. Знаю по себе, как тяжело, когда нет родни. Душа разрывается от воспоминаний. У меня сын, ему 39 лет, очень стеснительный, нерешительный. Может и постирать, и сварить, и напечь пирожков. Никогда не был женат. Но если женится, будет жить отдельно. Сваха, может, одна из ваших девушек принесет ему счастье? Мой сын добрый, ласковый, внимательный. Можем приехать к вам на машине, пусть молодые познакомятся. Какая захочет, та и будет моей дочкой. Буду рада, если дети совьют себе семейное гнездо и будут счастливы. А вы, сваха, будете приезжать к нам в гости. От вас мы живем недалеко. Жду встречи.

P. S. Волнуюсь, может, не так написала. Но надеюсь, отзоветесь.

Роза, Калмыкия, тел. 8-917-683-78-42

***

Для женщины из с. Константиновского, Ставропольского края.

Я тоже воспитанник интерната, мне 28 лет, рост 158 см, вес 50 кг, инвалид, худенький. Хочу познакомиться с детдомовской девушкой, у нас с ней будет много общего.

Андрей Владимирович Павлечко, д/в, Невинномысск, Ставропольский край, 357101

Стихи наших читателей

ПУСТЬ НАПИШЕТ МНЕ ОТВЕТ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОЭТ

Хочу продолжить традицию знакомства в стихах.

Что касается меня,
Я и сын — моя семья.
Есть две комнаты у нас,
Все удобства — вода, газ.
По судьбе и доброй воле
Много сил отдала школе —
С первого по третий класс —
И на выслуге сейчас.
Сложа руки не сижу,
На работу я хожу.
Хоть не в школе нахожусь,
Но среди людей тружусь.
Люблю порядок и уют,
И заботы вечно ждут.
А когда я отдыхаю —
Под караоке напеваю.
Люблю читать, в лесу гулять,
В жару и в речке искупаться,
И шашлычком позабавляться.
Мой рост 170, а вес —
Я не тощa и не толста.
Занудой вовсе не слыву,
Проста со всеми я в общенье.
Болячки есть, я их лечу
Сама и не спешу к врачу.
Про возраст я писать не стану,
Но скажу вам без обмана:
Женщина я зрелых лет,
И привычек вредных нет.
Пусть напишет мне ответ
Не обязательно поэт,
Но непременно несудимый,
Не ловелас и не гонимый,
Не пьяница, а работящий,
То есть мужчина настоящий!

Без подписи, д/в, п/п 101684, Ставрополь, 355044

ЖИТЬ ОДНОЙ УЖЕ ОПОСТЫЛЕЛО...

«Айболит», «Айболит»,
«Айболит»!
Как душа моя болит!
Люди добрые, люди милые,
Жить одной уже опостылело!
Хочу любить и быть
любимой,
Заботливой женой,
внимательной и милой.
И хотя мне уже
под семьдесят,
Но никак не хочу верить
в это я!
Где ж ты, друг мой, как и я,
одинокий,
Тот единственный,
но далекий?!
Буду ждать от тебя любой
весточки,
Может быть, мы
когда-нибудь встретимся?

Елена, д/в, г/п, п/п 7404 463299, Губкинский, Ямало-Ненецкий округ, 629830

Хочу предложить дружескую переписку

Для Нины Иннокентьевны Коноплевой из Ейска, Краснодарского края, автора письма «Скажете: дура, сразу было видно, что алкаш. Но хотелось верить, что изменится... Бутылочка перетянула» («Айболит» №17 за 2010 г.).

Доброе утро, Ниночка! Вы еще, наверное, спите, а я уже пишу вам весточку и без вашего разрешения вторгаюсь в вашу жизнь. Напрасно вы так плохо думаете о нас, мужиках. Да, есть и такие, которые морочат головы и души доверчивым женщинам. Хочу предложить дружескую переписку. Мне 63 года, на пенсии. Мои братья живут в Краснодаре, а сестра в Кореновском районе. В скором времени собираюсь перебраться к сестре, чтобы немного облегчить ей труд по хозяйству. Хочу, чтобы вы вспоминали обо мне в трудные минуты жизни, знали, что у вас есть незнакомый друг, который поможет не упасть духом и не потерять веру в жизнь.

В. С. Бурков, д/в, Новосибирск, 630088

Откликнитесь!

Любушка — солнечная, как весна!

Два года назад я писала в рубрику «Познакомимся?», чтобы опубликовали письмо с адресом моей подруги Наденьки. И вот что удивительно: Надя с помощью «Айболита» встретила дорогого и единственного человека, сейчас на одну счастливую семью стало больше.

Низкий поклон вам, дорогие айболитовцы! Вот и в этот раз я обращаюсь с такой же просьбой: опубликовать письмо о знакомстве для моей соседки. Ей только 40 лет, она добрый, чуткий, внимательный человек. Но судьба у нее ой какая трудная! Была замужем, от этого брака двое детей: 3 года и самой младшей 10 месяцев. Ее муж был пьющим, грубым, жестоким человеком. Как выпьет, так начинает орать матом, махать руками. Любаша все это терпела, а сама ходила в синяках, со сломанными ребрами, терпела ради детей. Характер у нее кроткий. Но жить с таким человеком, это какое же надо иметь терпение! Ведь и у ангела характер испортится.

Вот неделю назад ночью меня разбудил стук в дверь. Еще не открыв дверь, поняла, что это Любушка с детками. Так как ребятишки плакали, открыла я дверь, да так и ахнула! Босиком, в ночной сорочке, лицо в крови, бровь разбита... Смотреть было страшно, губы распухли, тоже разбитые... Вызвала я участкового, так он пришел через двое суток. Все это время Любаша с детками жила у меня. Долго сидели мы с ней, разговаривали. Я ушла спать, когда детишки уже уснули. Уговаривала ее не бояться мужа и написать заявление в милицию, а она только плакала. Я и подумала, что она попытается лишить себя жизни. Ведь можно же понять, если человек, имея двух маленьких детей, решится на такой страшный, отчаянный шаг. Можно представить, как тяжело и невозможно жить этой женщине. Господи, даже описывать этот кошмар тяжело! Теперь все это позади, слава богу!

Надеюсь, я смогу помочь Любушке устроить судьбу. Вдруг да найдется такой человек, который не испугается трудностей, примет участие в воспитании двух маленьких детей, которые хотят, чтобы у них был хороший и добрый папа. Мне от всей души хочется помочь ей и ее деткам. Возможно, кто-то, прочитав строки об этой женщине, пожалеет ее, у кого-то защемит в груди и появится желание написать ей. А кто-то, возможно, захочет помочь и поддержать добрым, надежным словом.

Ей 40 лет, рост 167 см, вес 67 кг. Симпатичная, не полная, русые волосы, голубые глаза, характер спокойный, мягкий, без вредных привычек. Есть жилье. Любит домашний уют, хозяйственная и умная женщина. В людях ценит доброту, честность, надежность, поэтому и сама такая. Надеется встретить мужчину, который станет добрым, надежным, внимательным отцом и мужем. Ждет того, кто не боится трудностей и ответственности. Зато наградой будет крепкая и дружная семья. Возраст значения не имеет. Чем старше человек, тем он мудрее и богаче его жизненный опыт. Главное, чтобы человек был хороший, душевный. Мы очень ждем этого мужчину. Откликнись и напиши нам с Любушкой. Любушка — солнечная, как весна.

Б. М. В., д/в, п/п 9409 070557, пос. Вараксино, Завьяловский р-н, Ижевск, 426027

К читателям

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, ВО ИЗБЕЖАНИЕ НЕПРИЯТНОСТЕЙ В ПИСЬМАХ О ЗНАКОМСТВЕ ОЧЕНЬ ПРОСИМ УКАЗЫВАТЬ НА КОНВЕРТЕ «ДО ВОСТРЕБОВАНИЯ» (Д/В) ЛИБО НОМЕР А/Я. ВСЕ ПИСЬМА **С ДОМАШНИМИ АДРЕСАМИ, ТЕЛЕФОНАМИ, А ТАКЖЕ С ПОМЕТКОЙ «АДРЕС В РЕДАКЦИИ» НЕ ПУБЛИКУЮТСЯ. В РЕДКИХ СЛУЧАЯХ МЫ ДЕЛАЕМ ИСКЛЮЧЕНИЯ. ВСЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ О ЗНАКОМСТВЕ ПУБЛИКУЮТСЯ БЕСПЛАТНО.**

ЖЕНЩИНЫ

В этом году дали II группу инвалидности пожизненно (шизофрения). Иногда появляются ненормальные мысли, давит сильный шум — это следствие перенесенного 15 лет назад изнасилования. Я вдова, муж умер, мы прожили с ним счастливую жизнь. От брака есть дочь, она очень хорошая. Люблю новогодние праздники. Муж всегда приносил веточки сосны, я их ставила в большую керамическую вазу. Воздух сразу наполнялся ароматом, появлялось праздничное настроение. Я не пью, не курю. Очень общительная, у меня есть три подруги. Весной помогаю сестре на рынке. Может, откликнется одинокий уроженец Харабали 35-55 лет, русский, немец или кавказец? Буду верной подругой, а может, и женой или сожительницей. Характер у меня очень спокойный, волевой, я оптимистка. Есть небольшой сад. Люблю книги. Сейчас живу с алкоголиком, но весной уеду в мамин дом, очень устала с ним. Поздравляю всех, кто читает «Айболит», с наступившим Новым годом! Желаю успехов и удачи! Очень жду откликов на мое письмо.

Татьяна Викторовна Долгих, д/в, Харабали, Астраханская обл., 416010

***

31 год, рост 150 см, вес 50 кг, вдова, инвалид детства II группы по общему заболеванию, добрая, верная, общительная, серьезная. Без детей, живу с родителями покойного мужа, своего жилья нет. Среднее образование, работаю. Для серьезных отношений познакомлюсь с серьезным, трудоспособным мужчиной 31-40 лет, русским, можно инвалидом II-III группы, без вредных привычек, с жильем в городе. При необходимости согласна на переезд. Судимых, психически больных и любопытных прошу не беспокоить.

Галина, д/в, уд. №015304019, Астана, Казахстан, 010008, тт.: 8-702-215-95-54, 8-705-401-02-97

***

33 года, рост 164 см, вес 69 кг. Для создания семьи и рождения ребенка хочу встретить доброго, умного, надежного человека. Из мест лишения свободы прошу не писать.

P. S. Очень одиноко и печально на душе. Надеюсь, что в моей жизни что-то изменится.

Лилия Борисовна Панова, д/в, Волгоград, 400010

***

37 лет, рост 156 см, вес 50 кг, вдова, инвалид II группы. Живу с матерью, воспитываю 5-летнего сына. Для создания семьи познакомлюсь с непьющим, несудимым мужчиной, домоседом, можно инвалидом, который смог бы заменить моему сыну отца.

Жанна Ивановна Прохорова, д/в, Липецк, 398007

***

В ноябре мне исполнилось 64 года. Я вдова, одинокая. Напечатайте, пожалуйста, мою фотографию.

Нина Савельевна Кулешова, Прохладный, КБР

***

40 лет. Для серьезных отношений познакомлюсь с нежадным мужчиной, без вредных привычек, желательно из Новопавловска.

Ирина Николаевна Дмитриченко, д/в, г/п, Новопавловск, Кировский р-н, Ставропольский край, 357300

***

40 лет, рост 175 см, курю. Хочу познакомиться с мужчиной до 45 лет, ростом не ниже 170 см, пусть курит, но не пьет. От инвалида не отвернусь.

Наталья Умрихина, д/в, Барнаул, Алтайский край, 656064

***

47 лет, рост 165 см. Дочке 20 лет, сыну 17, снимаем квартиру. Если бы нашелся добрый, порядочный мужчина 45-55 лет, умеющий ценить и уважать женщину и женский труд и от которого бы сердечко заекало, была бы рада познакомиться с ним. Люблю домашний уют, книги, музыку, природу.

Татьяна, а/я 34, Темрюк, Краснодарский край, 353500

***

47 лет, рост 160 см, добрая, порядочная, без вредных привычек, среднее образование. Надеюсь встретить свою половинку, надежного, доброго, искреннего человека. Для серьезных отношений познакомлюсь с честным, отзывчивым мужчиной, уставшим от одиночества.

Без подписи, д/в, г/п, п/п 2007 924918, Бобров, Воронежская обл., 397700

***

50 лет, по гороскопу Лев. Для серьезных отношений познакомлюсь с добрым, непьющим, несудимым, неэгоистичным мужчиной.

Татьяна, д/в, г/п, п/п 0705 648207, Новопавловск, Кировский р-н, Ставропольский край, 357300

***

51 год, рост 160 см, вес 53 кг, вдова, дети взрослые. Хочу познакомиться с мужчиной 43-55 лет.

Квасова, д/в, п/п 4606 703692, с. Вельяминово, Домодедовский р-н, Московская обл., 142063

***

52 года, рост 162 см, вдова, по гороскопу Телец, спокойная, верная, трудолюбивая. Живу одна. Для серьезных отношений познакомлюсь с надежным мужчиной.

Наталья Петровна, д/в, Североуральск, Свердловская обл., 624486

***

В прошлом году в «Айболите» уже было опубликовано мое письмо о знакомстве. Писем пришло много, но все мужчины, которые написали, 70- и 80-летние и озабоченные сексом. Дверь не могут открыть, а под юбку заглядывают! Хочу попытать счастья еще раз. Может, улыбнется оно мне наконец? 55 лет, добрая, заботливая. Согласна на переезд. Для серьезных отношений познакомлюсь с добрым, миролюбивым мужчиной 48-70 лет, имеющим свое жилье, инвалидность не помеха.

Без подписи, а/я 245, Казань, Татарстан, 420110

***

55 лет, рост 168 см, приятной внешности, средней полноты, без вредных привычек. Разведена, живу одна в частном доме. Люблю шить, вязать, вкусно готовить, с удовольствием занимаюсь огородом. Люблю лес, я заядлый грибник. Устала быть сильной. Одиноко. Надеюсь на знакомство с добрым, порядочным, нежадным мужчиной 55-62 лет, крепкого телосложения, интересным в общении, желательно из Красноярского края, инвалидность II-III группы не помеха. Будем вместе век доживать, жалеть и любить друг друга. Верю, что где-то мается моя половинка, ищет меня... Приглашаю жить к себе, на переезд не согласна.

Наталья Братчикова, а/я 8, г/п, Канск, Красноярский край, 663600

***

57 лет, средней полноты, русская, на пенсии, дети живут отдельно. Для серьезных отношений познакомлюсь с одиноким мужчиной 60-70 лет, без вредных привычек, инвалидность не помеха. Судимых прошу не беспокоить.

Раиса Яковлевна, д/в, г/п, Зеленокумск, Ставропольский край, 357910

***

60 лет, рост 170 см, вес 75 кг, вдова, татарка, стройная, без вредных привычек, дети взрослые. Для серьезных отношений познакомлюсь с непьющим мужчиной 55-65 лет, интересным в общении. Согласна на переезд.

Сания Шафиковна, а/я 118, Казань, Татарстан, 420100

***

61 год, рост 175 см, вдова, добрая, полновата в меру, на здоровье не жалуюсь. С мужем прожили 40 лет, его не стало 3 года назад. Дети живут отдельно. Я на пенсии, есть жилье. Живу по православным канонам. Шагать по жизни трудно в одиночку. Надеюсь встретить надежного мужчину моего возраста, чтобы пожить друг для друга, сколько будет Богу угодно. Если мое письмо вас заинтересовало, пишите.

Валентина Ковалева, д/в, г/п, п/уд. №010919, Михайловск, Ставропольский край, 356240

***

61 год, рост 154 см, вдова, высшее педагогическое образование, без детей, на пенсии. Живу одна, есть свое благоустроенное жилье. Веду здоровый и активный образ жизни: занимаюсь плаванием, гуляю, езжу на велосипеде. Развожу цветы. Познакомлюсь с нежным, надежным, заботливым и самодостаточным мужчиной 60-70 лет, можно инвалидом III группы по общему заболеванию, желательно жителем южного региона.

Людмила Михайловна Пискунова, д/в, п/п 6801 387489, пос. Строитель-1, Тамбовский р-н, Тамбовская обл., 392525

Когда мы молоды, кажется, что впереди такое светлое и долгое будущее, а стареем, оглядываемся назад — какое же короткое прошлое...

Постоянно покупаю газету «Айболит», радуюсь, что не оскудела наша земля неравнодушными, искренними людьми, добрыми сердцем и душой. Почитаешь, и согреется сердце надеждой. За иной рецепт как за соломину ухватишься, авось поможет. Много прочитала исповедей читателей. Что сказать: всегда надо в себе искать причину. Хочешь, чтобы к тебе хорошо относились, сам так относись к другому. Мне уже почти 60 лет, дети взрослые. Муж умер 5 лет назад. Когда мы молоды, кажется, что впереди такое светлое и долгое будущее, а стареем, оглядываемся назад — какое же короткое прошлое! У меня была обычная семья, замуж вышла без любви, из уважения. Мальчики — мои сыновья — росли в атмосфере любви и счастья. В 23 года старший сын встретил хорошую девушку, женился. Потом они попали в индийскую секту, появились «братья», для них я стала чужой. Я много молилась в церкви и своими словами. Через 7 лет их семья распалась, сын все оставил невестке. Но не сломался, потихоньку построил небольшое жилье. Много работает, не пьет, не курит, очень любит своих детей. А я уже почти 4 года не вижу внуков, хотя самая большая мечта — прижать их к своей груди. Я ведь нормальная, не алкоголичка, есть жилье. Не знаю, как достучаться до сердца невестки. Она и сыну не разрешает видеть своих мальчиков, а дети ведь многому поучиться могли у отца! Моим внукам сейчас 7 и 10 лет, а потом уже сложнее будет найти путь к их сердечкам.

Хочу пригласить в гости одинокую девушку, можно с ребенком, а еще найти себе друзей по переписке, потому что с годами настоящих теряем. Желаю вам здоровья, радости и спасибо за все!

Надежда Петровна Дорошина, ул. III Интернационала, 3, кв. 41, Невинномысск, Ставропольский край, 357118

Я промучился с этой женщиной 2,5 года и отправил даму домой...

Два с половиной года назад я через «Айболит» познакомился с девушкой и выслал ей деньги на билет. Приехала. Месяц вроде бы неплохо жили, а потом она как запила! Прихожу с работы, а она пьяная, в доме бардак, есть нечего. День ото дня становилось все хуже, к ней мужики-алкоголики повадились ходить. Я иду на работу, а они — к нам домой. Вечером прихожу, в доме дым столбом стоит от сигарет. Соседи стали ругаться, что житья нет от нее. Решил я ее пролечить в Нальчике от пьянки. Отвез. Месяц лечилась. Я измучился ездить туда: лекарства покупаю и продукты, через день вожу, вся пенсия и мой заработок уходили туда. Пролечил. Прошло две недели, опять запила. От такого стресса я сильно заболел и попал в больницу. А она за две недели один раз меня навестила, и то выпивши. Вот так я промучился со своей женитьбой 2,5 года и отправил даму домой. Теперь живу один. Еще раз решил попытаться познакомиться. Может, повезет и найдется женщина 33-40 лет, обязательно должна быть инвалидом II-III группы, некурящая, непьющая, с которой можно создать хорошую и спокойную семью. Хотелось бы, чтобы она любила животных, была худенькой и хорошей хозяйкой. Мне 43 года, рост 165 см, инвалид II группы (ДЦП), русский. Живу в своем доме. Желаю всем читателям «Айболита» счастья, долгих лет жизни, любви, чтобы никогда не болели, жили богато и было больше детей!

Николай, ул. Гайдара, 31/II, Майский, КБР, 361115

Стихи наших читателей

ПОЖЕЛАНИЕ СЕБЕ

Скоро будет праздник — день рождения,
Что себе хочу я пожелать?
Хоть немножечко в судьбе везения,
Никогда, нигде не унывать.
Дети чтоб меня не забывали,
А любовь моя меня нашла,
Светлыми бы были жизни дали,
Честными и добрыми дела.
Как стрела, была б моя дорога,
В глухомань рутины не вела,
Чтоб могла порою видеть тень я Бога,
И надежда в путь всегда звала.

В. М. Титанова, пос. Верх-Бийск, Р. Алтай

Свёкор овдовел в 79 лет, а в 80 женился

Для Ю. Б. Бородина из с. Покойного, Ставропольского края, автора письма «Не могу забыть любимую», пять лет назад похоронил жену («Айболит» №22 за 2010 г.).

Весьма скучной была бы жизнь без «Айболита», но, слава богу, он есть у нас и мы у него. Закончился сезон, когда и болеть недосуг, и скучать было некогда. Лето прошло. Страшную жару мы с внучками переживали за городом. Хорошо иметь домик в деревне! Не переставала любоваться красотой: птички, цветочки, жучки, паучки, бабочки, рассветы, закаты. На реке, что в 20 шагах от забора, в этом году поселился бобр. Ну прямо заповедник, ей-богу! Банька по субботам, клубничка, малинка с куста. Лепота! Но, увы, лето закончилось, как всегда, почему-то очень быстро. И снова жизнь пошла по старому руслу... Летом писалось очень мало — некогда, да и жаркая лень, но читалось с удовольствием. Даже на даче я не пропустила ни одного номера «Айболита», детям по сто раз напоминала: «Айболит» вышел. Купите! Иногда мне привозили аж по 3 экземпляра, родня и соседи были тому рады. Видела в «Айболите» свои стихи и письма. Писала их в трудные моменты, в первую очередь, для себя, чтобы душе легче стало. И безмерно рада, что мои скромные творения еще кому-то помогли. Удивлена, не скрою. Не раз убеждалась: ничего случайного в этой жизни не бывает. Порой грустим, печалимся, плачем... Но если ты чего-то хочешь, это обязательно случится. Если голоден — накормят, если печален — утешат. Ведь просящему дают, верно?

...Недавно меня очень обидели близкие. Лежу, рыдаю, жалею себя: «Такая бедная я и несчастная!» «Айболит» №22 еще днем в тот день купила. Ну, поплакала, валерьянки выпила, слезы утерла. Читаю, как всегда, от корки до корки, и тут ваше письмо и слова благодарности мне. О чудо! Случайно? Думаю, что нет. Вам было плохо — я помогла. А вы меня поддержали именно тогда, когда я в этом нуждалась. Спасибо вам, Ю. Б. (полагаю, Юрий Борисович?), на добром слове, спасибо! Ну а так как адреса нет, хочу через «Айболит» обратиться. Несмотря на все трудности, которые случились в моей жизни, а их, поверьте, было немало, я не отчаиваюсь. В 39 лет похоронила маму, в 43 года умер муж, который проболел 10 лет. Осталась с двумя дочками и грудной внучкой и одной зарплатой на всех. Одна дочь училась в институте, другая находилась в декрете. Круто! Но Бог дает нам ровно столько, сколько унесешь. Вот и несу уже 8 лет. Тяжело? Не то слово. Но несу... Я не потеряла вкус к жизни, продолжаю радоваться, удивляться и творить. Где тот чудотворный источник, из которого я черпаю силы? Сама не знаю. Но...

За мечтой, как за собственной тенью,
Я всю жизнь напрямик, напролом,
Но всю жизнь, несмотря на хотенье,
Получала крутейший облом.
Ну за что же такая награда?
Ах ты, Господи, Боже ты мой!
Впрочем, мне ничего и не надо,
Ничего, кроме жизни самой...

Держитесь, Ю. Б.! Только не надо жить прошлым, это очень тяжело и неправильно. Рядом с вами есть и родные, и друзья, которым вы еще нужны. Но и заново не надо, просто продолжайте жить: одна глава вашей жизни закончена, но до последней страницы вы еще не дочитали, уж поверьте! Мой свекор (ему сейчас 88 лет) овдовел в 79 лет, а в 80 женился! Официально. Так вот, он однажды сказал: «Я не знал, что в такие-то годы опять могу быть счастливым». Мы были в шоке, ему 80! Казалось бы, уж о душе пора подумать, а он, видишь ли, счастлив. Завидую, если честно. Ну и есть живой пример для оптимизма. А вам, Ю. Б., всего 59 лет. У вас еще все впереди, можно сказать. Жить надо, несмотря и вопреки... Ю. Б., будет желание, напишите мне. С удовольствием поговорим. Буду ждать.

Лариса Германовна Гордеева, д/в, Саратов, 410049

Дуэль! На Марсе! Без скафандров!

Жены на грядках
копаются дружно,
Сделают к вечеру все,
что там нужно!
Пиво налил я себе
и братишке:
«Может,
покамест сыграем в...»

В очко
до вечера играли
И с пивом явно
перебрали.
Уставший
братец мой Олег
У нас остался на...

«Завтра с тачкой
ты и брат
Отправляетесь
в колхоз!
Там, соседи
говорят,
Продает
пастух...

Вскопали
с тестем мы по
сотке,
Чем заслужили
поощренье.
Жена и теща!
Быстро к водке
на стол тащите...

Робко клеюсь
я к соседке:
«Заходи ко мне,
Катюша!
Посмотри,
в саду на ветке
Подросла большая...»

Ночами осенними
холодно мне.
А чтобы теплее чуть стало,
Прижавшись
к храпящей
в постели жене,
Стянул я с нее...

Пока я делом занимался,
Брат за кротом
в саду гонялся.
Мне демонстрирует
«улов»:
«Я превосходный...»

Спозаранку
картошку сажаю,
Остается одна борозда.
Но стемнело.
Я взгляд поднимаю,
Вижу — светит на небе...

«Хорошо ли роль
я изучила? —
Ольга брата старшего
спросила. —
Сядь, Олег, на стульчик
в уголок
И прослушай новый...»

У Гришки не супруга,
а картина,
В придачу —
превосходная машина.
Моя ж жена —
беззубая старуха,
И в гараже «копейка»...

Дворняге Мухтару
на дачу везу
Какой-нибудь
вкусный гостинец:
То кость, то котлетку,
а то колбасу,
Ведь пес наш —
всеобщий...

Копает сосед
и глядит на меня.
Все это безумие
длится полдня!
К обеду не выдержал
мой голубочек,
Сорвал и принес
с грядки красный...

Из леса сын пришел
счастливый,
Зашел торжественно
во двор.
Сказал: «Я гриб нашел
красивый!»
И показал всем...

За плугом сосед
мой без отдыха
ходит,
Я в шоке: где
сил он на это
находит?
Но к вечеру тайну
раскрыл
наконец,
Ведь пашут
то он, то его
брат...

Маруся горестно
ревет:
К соседке,
видно,
муж уйдет.
Спросила:
«Любишь или
нет?»
А он не смог ей
дать...

Решив расширить
помещенье,
Чтоб в нем хранить
свое добро,
Несу проект
на утвержденье
В архитектурное...

Сосед на рыбалку
сходить предложил,
В три ночи пришел
и меня разбудил:
«Вставай поскорей!» —
его слышу басок. —
«Отстань! Дай поспать
мне хотя бы...»

Его пригласили:
«Иван, приходи
И что-нибудь выпить
с собой прихвати!»
Иван, дурачок,
прибежал в тот же час,
Но выпить принес нам
не водку, а...

Я вчера в лесу
каталась,
Прямо
из-под колеса
В чащу темную
умчалась
Ярко-рыжая...

Если ворюгу на
даче поймают,
Спуску бедняге
уже не дадут.
Злыдня
в милицию
здесь не
отправят,
Сразу устроят
ему...

«Раздевайтесь,
девки! —
баню
Истоплю для вас!
Во двор
направлюсь
за дровами,
Где, скажите,
мой...»

«Вставай,
моя любимая,
Вставай,
моя царица,
Вот кофе
растворимый,
А вот
на блюде...»

Председатель на даче
для нас — это бог,
Император,
мессия и кесарь!
А по жизни он просто
строитель дорог
И еще просто
классный...

Проснувшись
ночью в туалет
(У нас на даче света нет),
Я брел на ощупь
целый час —
Вокруг темно,
хоть вырви...

«Самогон
совсем
невкусен», —
сокрушается
Борис. —
«Чтобы стал
он ароматен,
Ты добавь
в него...»

«Откушайте водочки,
милый поручик!
И вот вам на блюдечке
вкусный...»

Глядит сердито,
не смеется,
Она вот-вот на
всех сорвется!
Уже на взводе
мама наша,
Полна
ее терпенья...

К нам проповедник
приходил,
Всем преисподней
пригрозил:
«Вы развели
кругом мещанство,
Разврат,
жестокость, лень и...»

«Быть или не
быть?!» —
воскликнул
в шутку
Прекрасным
басом визитер.
К нам в гости
только на
минутку
Зашел мой
лучший друг...

«В благодарность
за идею
Вот вам плюшка
и конфета!» —
«Что вы, что вы,
я ж худею,
У меня, увы...»

Возле грядки
с клубникой зеленой
Срочно строю
собачий вольер.
Пусть ее охраняет
достойно
Пес породы
йоркширский...

Аппетит —
большое дело:
За обедом,
в полприсеста,
Целый таз
пельменей
съела
Моего сынка...

Зять сегодня
в новом чине
Заступает
в караул.
Атаман сказал:
«Отныне ты,
казак, мой...»

Куда подевалась
приятная дрема?
Он, выскочив в двери,
пустился в галоп.
Его, на диване
лежащего, дома
Во сне укусил
мерзопакостный...

У вас на даче
превосходно
Клубника ранняя
растет,
У нас же,
что весьма прискорбно,
На грядке
лишь сорняк...

«Друзья, я сегодня
поеду на дачу,
Поем шашлычок
и в ставке порыбачу.
Надев мотошлем
и верблюжий пуловер,
Сажусь поскорее
на свой...

Не ради наживы,
а для интереса
Поставил я ульи
на поле у леса.
И пчелки,
летая с цветка на цветок,
Старательно
мне собирают...

«На урожай мой
посмотри, —
Сказал сосед
Борис. —
И для супруги
собери
В ведерочко...»

С красивым
пакетом
Пошел Игорек
За сдобным
рулетом
В соседний...

«Народ, я вас
не подведу,
Я к дачам
воду проведу!
Пусть избиратель
будет рад!» —
Вещал
с трибуны...

Супруга курицу делила,
Мне, как всегда,
не повезло:
Дочурке грудку
положила,
Сынишке —
ножку, мне...

«Сходи, развейся,
друг Сережка,
Пройдись
по улице немножко!
А то ты жуткий
домосед», —
Мне заявил с утра...

Весь день у соседа
напором
Водица на грядку текла.
Растет
у него под забором
Огромных размеров...

Мода-2011

Украшаем валенки

Купите в магазине или на рынке обычные валенки на резиновой подошве. И дайте волю фантазии! Придумайте рисунок и вышейте на них красочные цветочные узоры или обычные снежинки. Для вышивки выберите самые яркие, прочные нитки мулине. Для комфортного вышивания возьмите толстую длинную иглу с большим ушком и острым кончиком. Войлок прокалывается легко, но, чтобы не наколоть пальцы, пользуйтесь наперстком. Валенки можно вышивать бисером, бусинами, стразами. Главное — вложите в работу частичку своей души.

Чистим серебро

● Поместите серебряное изделие на 1 час в раствор нашатырного спирта и горячей воды (в соотношении 1:1). Когда раствор остынет, выньте изделие и потрите его замшевой или шерстяной тряпочкой.

● Вместо нашатырного спирта можно использовать содовый раствор. Размешайте 2 чайн. ложки пищевой соды в 0,5 стакана горячей воды и опустите изделие, например кольцо, в раствор на несколько часов, пока окисел не растворится. Можно ускорить процесс, время от времени доводя раствор до закипания, а затем протирая кольцо старой мягкой зубной щеткой.

● Еще один способ чистки серебра. Приготовьте кашицу из соды, зубной пасты и нашатыря. Покройте изделие этой кашицей и легко, не прилагая усилий, потрите его пальцами (тряпочкой) или мягкой щеткой.

Полезно знать

Пуховичок как новенький!

Практически в каждом доме в шкафу есть пуховик. Его стирка иногда оборачивается трагедией: с тканью-то ничего не происходит, а вот пух сбивается... Знакомо? Значит, вы стираете его неправильно.

* Застегните все молнии, пуговицы и кнопки. Перед тем как поместить вещь в барабан, выверните наизнанку.

* Туда же забросьте специальные шарики для стирки пуховиков, а можно и несколько теннисных мячиков (их можно положить в карманы пуховика, и тогда пух не собьется).

* Для стирки выбирайте деликатный режим и температуру не выше 40°С. Если в машинке есть режим «пух», просто великолепно.

* Постарайтесь не использовать стиральный порошок, купите специальные жидкие моющие средства для стирки пуховиков или используйте более распространенную «Ласку». Дело в том, что порошок плохо вымывается из пуха и разъедает его. Поэтому после стирки пуховик лучше прополоскать не менее трех раз. После жидкого средства тоже надо прополоскать два раза.

* Отжимать пуховик опять же легче в стиральной машинке с теми же теннисными мячиками в щадящем режиме. Потом просушите в машине же (можно пару раз повторить цикл). Для досушивания вешайте рядом с источником тепла, лучше вверх тормашками, периодически встряхивая.

* Перед тем как воспользоваться советами, прочитайте рекомендации (обозначения), вынесенные на этикетку: можно ли стирать в машинке и при какой температуре; можно ли использовать сушку. Не хотите рисковать — обращайтесь в химчистку, пусть рискуют там.

На каждый день *Рекомендуем*

Отходы для огорода

Бережно относитесь к кухонным отходам. Остатки овощей, фруктов, готовой пищи, а также рыбные кости, вода от мытья посуды — все пригодится, если у вас в квартире есть растения или имеется дача.

Хлеб. Жалко выбрасывать остатки хлебобулочных изделий? Часть хлебных крошек зимой можно отдать птицам, а остальное ссыпать в полиэтиленовые пакеты и убрать в сухое, недоступное для грызунов и насекомых место. На даче хлебные отходы используют в основном для подкормки растений — в теплицах и парниках. Для этого сухари размочите и заделайте в почву перед посадкой томатов, перцев, баклажанов и огурцов.

Яичная скорлупа тоже нужный продукт. Держите ее в закрытых банках на балконе, измельчив в кофемолке. А можно сложить в плотный пакет и потоптаться по нему. Скорлупа богата карбонатом кальция. В ней есть фосфаты, магний, медь, молибден, железо, кремний, сера, фтор, цинк. Кальций и магний — необходимые элементы питания растений. К тому же они раскисляют почву и улучшают ее структуру. Под зиму или весной молотую скорлупу разбросайте в приствольных кругах деревьев и кустарников, посыпьте ею грядки. Летом и осенью молотую скорлупу залейте теплой водой (полулитровая банка на ведро), настаивайте сутки и поливайте растения строго под корень.

Дробленая скорлупа орехов и шелуха семечек долго разлагаются в почве, но служат отличным дренажным материалом для крупных растений.

Сухая шелуха лука или чеснока. Луковая шелуха идеальна для внекорневых подкормок и защиты растений от листогрызущих вредителей. В ней много солей калия, кальция, фосфора, железа и цинка. Кроме того, она богата витаминами групп А и В. Поэтому опрыскивание листьев настоем шелухи повышает иммунитет растений. Настой готовьте так: полведра слегка уплотненной шелухи залейте 10 л горячей воды (70°С) и настаивайте 24 часа. Для опрыскивания настой разведите чистой водой в пропорции 1:1.

Для борьбы с паутинным клещом в комнатных условиях 20 г луковой шелухи залейте 900 мл горячей воды и настаивайте сутки. Процеженным настоем не только опрыскивайте растение, но и промывайте с двух сторон каждый лист, стволик и побеги. Через сутки после обработки растение облейте чистой теплой водой.

ВОТ КАКАЯ ЗАБАВНАЯ СКУЛЬПТУРА СОВЫ, СДЕЛАННАЯ ИЗ СТАРЫХ ВЕНИКОВ, СТОИТ НА САДОВОМ УЧАСТКЕ САТИРИКА МИХАИЛА ЗАДОРНОВА.

Авось пригодится

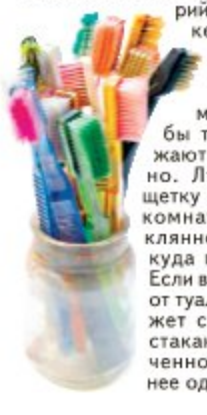
● **Как очистить духовку.** После приготовления пищи поставьте на дно духовки стакан с водой, включите ее на самую маленькую температуру минут на 20. Отставшую благодаря пару грязь уберите тряпочкой.

● **Кухонные прихватки быстро теряют внешний вид.** Но можно сшить для них красивые хлопчатобумажные чехольчики с небольшим незаметным разрезом на боку (5-7 см), края разрезов подшить. Испачкавшийся чехольчик всегда можно снять, постирать, посушить и снова надеть на прихватку.

● **Как удалить наледь с окна, не царапая стекло?** В пол-литровую банку с теплой водой засыпьте горсть поваренной соли. Смочите в растворе губку и водите ею по льду — лед будет исчезать на глазах. Потом насухо протрите.

Как хранить зубную щётку

Если в квартире совмещенный санузел, за 2 часа на зубной щетке накапливается столько же бактерий, как и на ободке унитаза. При хранении щетки в футляре или темном помещении микробы также размножаются молниеносно. Лучше хранить щетку не в туалетной комнате или в стеклянном шкафчике, куда попадает свет. Если ванная отделена от туалета, щетка может стоять в сухом стакане, предназначенном только для нее одной.



РЕКЛАМА С 150

НЕРВО-ВИТ

бессонницу и стресс победит!

Комплексное успокоительное средство на основе синюхи голубой.

По своему успокаивающему действию синюха превосходит валериану в 8-10 раз!*

Эффективное седативное действие «Нерво-Вита» основано на сборе 4 лекарственных трав: валерианы, мелиссы, пустырника и синюхи голубой.

WWW.SECRET-DOLGOLET.RU

Производитель: ООО «Парафарм», г. Пенза, ул. Калинина, 110-а, тел.: (8412)69-07-04; ОГРН 1025801210170, СвГР: № 77.99.23.3.У.4495.6.07 от 25.06.2007 г.

* И. Н. Пустырский, В. Н. Прокоров - Мн.: Книжный дом, 2005 - 704 с., ил. - (Большая книга советов)

Зависит от вас

Чтобы долго простояли цветы

БУКЕТ ЦВЕТОВ СЕЙЧАС МОЖНО КУПИТЬ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ ДНЯ И НОЧИ. ТОЛЬКО ОТ ВАС ЗАВИСИТ, КАК ДОЛГО ОНИ ПРОСТОЯТ.

* Цветы в вазах размещают так, чтобы высота сосуда не превышала середины стебля. Вазу наполняют водой не более чем наполовину.

* Если цветы были куплены на морозе, придя в помещение, их нельзя сразу разворачивать. Надо дать им постепенно согреться, чтобы перепад температур был более плавным.

* Чтобы дольше сохранить свежими розы, гвоздики, тюльпаны, флоксы, пионы, гладиолусы, растворите 2 ст. ложки сахарного песка в 1 л кипяченой и охлажденной до 20°С воды и добавьте борной кислоты на кончике ножа.

* Продлить жизнь георгинам, розам, хризантемам поможет аспирин (1 таблетка на 10 л воды). Менять воду с добавлением перечисленных веществ нужно 1 раз в 2 дня.

* Ветки сирени, форзиции и других кустарников полезно расщепить или сделать на них разрезы крест-накрест. Если затем погрузить их в теплую воду, цветение будет более обильным и продолжительным. Герберу тоже лучше сначала поставить в теплую воду.

* Для вазы с цветами лучше всего найти прохладное место вдали от отопительных приборов и прямых солнечных лучей.

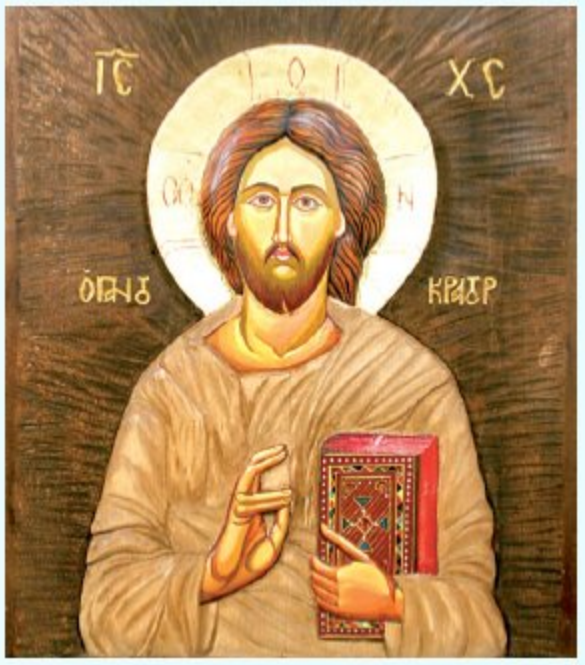
* Тюльпаны любят холод. Несколько кубиков льда, брошенных в вазу, придадут стеблям тонус и жесткость. Срезанные тюльпаны продолжают расти. Их можно освежить, направив на них свет электрической лампы.

* Даже самые лучшие розы могут увянуть раньше срока после продолжительной перевозки без воды. Отодвинуть увядание королевы цветов поможет полное погружение в холодную воду на несколько часов. Пока цветы стоят в вазе, их нужно опрыскивать.

* Экзотические антуриумы и нежные орхидеи боятся холода и сквозняка. Вода им нужна теплая и в небольшом количестве, стебель надо регулярно подрезать. При таком уходе эти тропические цветы будут долго радовать глаз.

Бог в помощь

Икона Иисуса Христа на избавление от порчи



МОЛИТВА

«Господи Иисусе Христе! Сыне Божий! Огради нас святыми Твоими ангелами и молитвами Всепречистой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии, силою Честнаго и Животворящего Креста, святого архистратига Божия Михаила и прочих небесных сил бесплотных, святого пророка и Предтечи крестителя Господня Иоанна Богослова, священномученика Киприана и мученицы Иустины, святителя Николая архиепископа Мир Ликийских Чудотворца, святителя Никиты Новогородского, преподобных Сергия и Никона, игуменов Радонежских, преподобного Серафима Саровского чудотворца, святых мучениц Веры, Надежды, Любови и матери их Софии, святых и праведных Богоотец Иакима и Анны и всех святых Твоих, помоги нам, недостойным, рабу Божию (имя). Избави его от всех наветов вражиих, от всякого зла, колдовства, чародейства и лукавых человек, да не возмогут они причинить ему никоего зла. Господи, светом Твоего сияния сохрани его на утро, на день, на вечер, на сон грядущий и силою Благодати Твоей отврати и удали всякие злые нечестия, действуемыя по наущению диавола. Кто думал и делал, верни их зло обратно, в преисподнюю, яко Твое есть Царствие, и Сила, и Слава».

Опубликована по просьбе Лидии Павловны из Красноярска

Икона святого Илии от навета вражьего

МОЛИТВА

«О святый пророче Божий Илие, моли о нас Человеколюбца Бога, да подаст нам, рабам Божиим (имена), дух покаяния и сокрушения о гресех наших, и всесильною Своею благодатию да поможет нам пути нечестия оставити, преспевати же во всяком деле блазе, и в борьбе со страстьми и похотьми нашими да укрепит нас; да всадит в сердца наши дух смирения и кротости, дух братолюбия и незлобия, дух терпения и целомудрия, дух ревности ко славе Божией и о спасении своем и ближних доброе попечение. Отврати от нас предстательством твоим праведный гнев Божий, да тако в мире и благочестии поживше в сем веце, сподобимся причастия вечных благ во Царствии Господа и Спаса нашего Иисуса Христа, Ему же подобает честь и поклонение, со Безначальным Его Отцем и Пресвятым Духом, во веки веков».

Опубликована по просьбе Галины Ивановны Королевой из Таганрога, Ростовской области

Птичку жалко!

Это не дед Мазай переключился на лебедей. Это так их в Гамбурге каждую зиму вот уже более 300 лет спасают от заморозков.

Дело в том, что река Альстер, где птицы обитают большую часть года, зимой частично замерзает, и они могут умереть от голода. Поэтому перматых переводят в специально подготовленный незамерзающий пруд с искусственным подогревом и утепленными домиками-кормушками. Для перевозки птицам, которые считаются талисманом города, аккуратно перевязывают крылья и лапы и помещают в лодки.

Сыплются камушки

В ИНДИИ ЖИВЕТ 19-ЛЕТНЯЯ САВИТРИ, У КОТОРОЙ ИЗО РТА, НОСА, УШЕЙ И ДАЖЕ ГЛАЗ СЫПЛЮТСЯ КРОХОТНЫЕ КАМУШКИ. ВРАЧИ ГОВОРЯТ, ЧТО НЕ МОГУТ ОБЪЯСНИТЬ, ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ.

Камни возникают как будто из ниоткуда. Местные жители уже пришли к определенным выводам, объясняющим происходящее. По одной версии Савитри одержима дьяволом, по другой — стала живым воплощением божества. Перед тем как появляются камни, девушка ощущает сильную головную боль. Ее родители жалуются, что не могут найти врачей, которые смогли бы облегчить страдания дочери. Никто не предлагает материальной помощи для лечения. Так что семье Савитри пришлось обратиться к колдуну, который в течение 40 дней исполнял ритуалы и распевал целительные тантры, но безуспешно. Девушке стало хуже, и камни посыпались еще сильнее. Индийские медики говорят, что уже были случаи, когда камни выпадали из носа или ушей их пациентов, у которых был слишком высокий уровень кальция. Но никогда еще они не выходили из глаз.

А врачи Непала наблюдают за 14-летней Саритой Биста, у которой 2 года назад из виска появились настоящие кусочки стекла длиной в несколько сантиметров. В последнее время девочка теряет сознание перед выходом очередного кусочка стекла. Профессоры провели всестороннее сканирование головы Сариты и заявили о какой-то странной проблеме с кожей лба, из-за которой в организме девочки вырабатывается стекло.

Кошмарики

ПРИЗРАКОВ В ДАНИИ — КАК ТАРАКАНОВ

Сегодня в Дании почти в каждом доме живут призраки.

Многие сообщают о тенях, появляющихся на экранах телевизоров, о жутких звуках, исходящих из пылящихся на полке CD-плейеров, и невнятном бормотании, источником которого становился выключенный мобильник.

Люди уже привыкли к гостям из потустороннего мира. Ни священного трепета, ни ужаса уже не испытывают. Ну разве легкое раздражение из-за неудобств, причиняемых духами, относятся к ним как к крысам, тараканам или трудным соседям.

НЕ СУМАСШЕДШИЙ, А ИИСУС ХРИСТОС...

Один из пассажиров авиарейса Томск—Москва объявил, что он Иисус Христос.

Мужчину сначала хотели скрутить, как сумасшедшего. Но потом он раздал людям 10 тысяч долларов. И все как-то сразу уверовали...

Кое-что об умении жить — *Думай, думай*

Аборты — это грех

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ «АЙБОЛИТА» ОТВЕЧАЕТ АРХИМАНДРИТ АМВРОСИЙ, НАСТОЯТЕЛЬ И ДУХОВНИК СВЯТО-ВВЕДЕНСКОГО ЖЕНСКОГО МОНАСТЫРЯ.

— Женщина раньше жила некрещеной, имея детей, делала аборты, а сейчас окрестилась. Снимается ли с нее грех за аборты?

— Да, сказано, что в крещении человек рождается вновь. Господь записывает его в Книгу Жизни. Кто некрещен, того в Книге Жизни нет. Во время крещения человеку прощаются все грехи: и первородный, и личные грехи. Так сказано в Священном Писании. Многие считают, что самое главное — это окреститься. Но если это сделать неосознанно, безответственно, если человек не будет молиться, не будет исповедоваться, каяться и причащаться, то он духовно умирает. Масса людей сейчас принимает крещение, но потом в церковь не ходит, Богу не молится, не кается, но говорит с убеждением: «Я крещеный!» А какой толк, что вы крещеные, если находитесь во власти сатаны? Потому и страдаете, и мучаетесь.

— Верить ли сновидениям? Если верить, то как узнать — от Господа сон или нет?

— Сны бывают трех родов: от Бога, от диавола и те, в которых продолжается наша повседневная жизнь и мы заняты теми же заботами, что и днем. Сны, посланные Богом, показывают нам состояние нашей души. В них Господь нас призывает покаяться, изменить образ жизни. Бывает, что человек видит бездну ада, или блаженства рая, или святых, которые призывают на путь истинный... Но святые обычно являются совершенным людям. Некоторые часто видят во сне Матерь Божию, Она приходит и говорит то-то и то-то. Ничего удивительного. Преподобный Серафим Саровский прожил в монастыре 25 лет, потом 15 лет отшельником, питался только снытью — травой, раз в неделю вкушал хлеб и воду, тысячу дней и ночей простоял в молитве на камне... Ему Матерь Божия являлась 12 раз. А некоторые прожили жизнь в грехах, и им то и дело «Матерь Божия» является... Сны эти от диавола, непростые, хитрые. Часто диавол человека под видом добра искушает.

— Отчего бывают страшные сны?

— Когда человек все дарования и способности, данные ему Богом, приписывает себе и считает себя выше других, то благодать Божия отходит от него, не защищает его больше. Ложась спать, он может видеть во сне себя в плохом состоянии. На него могут какие-то черные люди нападать или собаки и другие звери, или, перепрыгивая через большую канаву, он промахивается и летит в такую пропасть, что от страха просыпается и радуется, что только во сне все это видел. Во сне на не защищенных Божией силой людей нападают всякие гады и змеи; да мало ли что приснится. Через эти сны Господь показывает, что вы неправильно живете. Человек должен понять, что живет только по милости Божией, что без воли Божией ничего не бывает. Когда позволите Богу творить вашу жизнь, тогда и душа успокоится.

Прабабушка уберегла меня от опасности

Как-то поздним вечером я гулял по нашему городу в веселой компании друзей. Зазвонил мобильный телефон. Пожилая женщина сказала в трубку: «Дома ждут!» И больше ничего. Я встревожился, быстро попрощался с друзьями и побежал домой. Там никого не было. Позвонил маме на работу, но и она сказала, что все в порядке. Правда, пару дней назад видела тревожный сон. Я стал допытываться, и мама неохотно рассказала. Привиделась ей моя прабабушка, которая сказала, что мне грозит беда. И добавила: «Но я не дам этому случиться!» На следующий день я узнал, что, как только я поспешил домой, мои друзья случайно оказались в месте разборок двух преступных группировок и попали под обстрел. Только одному удалось выжить. Вот так, благодаря странному звонку на мобильный телефон, я остался жив. Думаю, моя прабабушка уберегла меня от смертельной опасности.

Дмитрий Югай, Московская обл.

Заглянем в будущее

Непохожий на себя

Как учит Библия, Господь создал человека по образу и подобию своему. Значит, его первоначальная конструкция должна оставаться неизменной на веки вечные. Но так ли это? В будущем люди станут непохожи сами на себя.

Со временем мышечная масса человека уменьшится, поскольку физические нагрузки заменят машины, а на руках останется по три пальца с двумя фалангами. Этого достаточно для работы, не требующей большого напряжения и силы. Нынешний рот станет куда меньше, так как основная пища будет из тюбиков, как у космонавтов. Уменьшится и количество зубов — вплоть до их полного исчезновения. Следовательно, изменится и строение челюсти — волевые подбородки канут в лету. По прогнозу французских ученых, нам предстоит тотальное облысение. Ведь от волос нет проку. Никакой другой функции, кроме эстетической, они не выполняют. А то, что не используется организмом, постепенно отмирает. Сначала исчезнут бороды и волосы в подмышечной части, потом плешью засверкают головы, а последней оскудеет растительность в паховой области. Когда-нибудь вместо смотров на лучшую прическу придется проводить конкурс красоты черепов.

Возможно, уменьшится число позвонков и исчезнут ключицы — при небольшой физической нагрузке они не нужны. Рост же человека не будет превышать полутора метров.

Существенно изменится и скелет: тазовые кости двинутся вверх, ребра уменьшатся, грудная клетка станет меньше. Возможно, уменьшится число позвонков и исчезнут ключицы — при небольшой физической нагрузке они не нужны. Рост же человека не будет превышать полутора метров.

В будущем у человека будут развиты экстрасенсорные способности. Люди будут общаться телепатически. При этом будет невозможен никакой обман — мысли любого человека перестанут быть тайной для других. Это сделает людей лучше. Они окажутся вынужденными иметь чистые помыслы, ведь грязные будут видны всем. Таких людей будет все больше и больше, и они составят основу населения нашей планеты.

Человек будущего будет заранее прикидывать, что ему нужно. Предрассудков и традиционных ценностей не будет, они отомрут. Их заменит разум. Если кто-то захочет секса, и только его, то им и будет заниматься, зато не будет претендовать на брачные отношения. Если захочет большой любви, то найдет для этого подходящий объект и будет упиваться романтикой, даже не заикаясь о семье и детях. А если захочет детей, то отодвинет на задний план любовь и будет руководствоваться стремлением получить здоровое потомство.

Согласно научным прогнозам, у нашего далекого потомка будут раскосые глаза, маленький беззубый рот, лысый круглый череп и неразвитая мускулатура. Крупные бицепсы у мужчин и большая грудь у женщин будут восприниматься как нечто противоестественное. Словом, он будет похож на инопланетян, какими мы сейчас их представляем.

Сегодня недоношенных, а значит, с точки зрения природы, нежизнеспособных детей врачи выхаживают в специальных аппаратах. Если в животном мире выживают сильнейшие, то у людей — большинство новорожденных. Результат может оказаться плачевным: слабые, генетически ущербные младенцы, превратившись во взрослых людей, делятся дефектными генами с потомством. Это скажется на генофонде человечества.

В КАЧЕСТВЕ ПРИМЕРА МОЖНО ПРИВЕСТИ ТАКОЙ УДРУЧАЮЩИЙ ФАКТ: ЗА ПОСЛЕДНИЕ СТО ЛЕТ ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ КРОВИ ИЗМЕНИЛСЯ В ХУДШУЮ СТОРОНУ НАСТОЛЬКО, ЧТО ВРАЧАМ ПРИШЛОСЬ ПЕРЕСМАТРИВАТЬ СУЩЕСТВОВАВШИЕ НОРМЫ.

Проверено на себе

Заговор от испуга. Чего испугался, то и выливается

Пишу заговор от испуга, он неплохо помогает. Испытано на себе и других. Для этого нужно на убывающей луне растопить 70 г бараньего нутряного жира в небольшой чашке на водяной бане. Набрать 1 л воды — непитой или из-под крана — в другую емкость. Посадить у входной двери ребенка или взрослого. Чашку с жиром держать над головой больного и читать вначале молитву «Отче наш» 1 раз, затем заговор 3 раза:

«На ключевой воде, на бараньем сале, испуг-переполох, выходи за порог. Чего испугался, то и выливайся из раба Божьего (или младенца, имя). Испуг-переполох, изыди из головы, из сердца, из нервов, из живота, из рук, из ног, из суставов, из жил, из прожилок, из красной крови, из желтой кости. Тебе тут не жить, черных (светлых, русых) волос не сушить, желтых костей не ломить. Изыди, там поболи, поломи, где раб Божий (или младенец, имя) не ходит, не гуляет по сей день, по сей час».

Вылить растопленный жир в емкость с водой, затем прочитать другой заговор 3 раза (и в это время крестить голову сверху 9 раз):

«Крест-креститель, крест-святитель, крест на церкви, крест на престоле! Я своим крестом побеждаю, нечистую силу выгоняю. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

Затем жир соберите в емкость, а воду, в которой он плавал, можно пить и ею же умываться. Этими заговорами можно лечить утром и вечером, до тех пор, пока жир не будет расплываться по воде ровным слоем, без всяких фигур и колючек. После этого сон улучшается, человек успокаивается.

Мария Ивановна Вакулина, Лиски, Воронежская обл.

Кто-то позавидует, кто-то глянет не так, а маленькие дети страдают...

В то время мне было 17 лет. Ни детей, ни семьи у меня не было. Каждые выходные навещала бабушку. Как-то, как обычно, пришла к ней в гости. Сидим, разговариваем. Потом бабушка взглянула на меня и сказала: «Ты уже взрослая, скоро выйдешь замуж, у тебя будут дети. Запомни молитву от сглаза, которой заговаривают малышей. Люди разные бывают: кто-то позавидует, кто-то глянет на так, а маленький ребенок на все реагирует». И рассказала бабушка, что нужно делать, если малыш надрывно плачет, закатывается, не может успокоиться. Нужно налить в чашку непитой воды из крана (надо, чтобы до вас никто воды не набирал) или, если есть, святой воды. Посолить чуть-чуть, зажечь спичку, дать немного погореть и бросить в чашку с водой. Затем надо прочитать молитву «Отче наш», а затем молитву моей бабушки (3 раза): «Господи, спаси и сохрани рабу (раба) Божью (имя ребенка) от сглаза людского: мужского, женского и девичьего! Аминь». Затем водой надо протереть лобик, щечки, руки и тело ребенка. Также побрызгать ею в доме, в дверном проеме, у входной двери. Ребенок постепенно успокоится и будет спать спокойно и крепко всю ночь.

Бабушка давно умерла. Я вышла замуж, родила дочку. Пошли мы как-то с малышкой в гости. С ней там играли как с куклой. Когда мы вернулись домой, моего ребенка будто подменили: она вдруг начала закатываться от плача. Я вспомнила бабушкину молитву и сделала так, как она рассказывала. Моя дочка сразу заснула. Пока дочка росла, бабушкина молитва не раз помогала мне снять сглаз с ребенка. Хочется, чтобы все мамы знали эту молитву и в нужный момент могли помочь детям.

Наталья Анатольевна Зотова, Ставрополь

Не стихи, а заговор

После инсульта у мужа нарушилась речь и словно бы помутилось сознание. Вывела мужа перед восходом на улицу, встала позади него и начала читать:

«Заря моя зорюшка,
Пособи в моем горюшке,
Помоги в моем случае,
Забери то, что мучает,
Что язык заплетает,
Его ум заплетает,
Разговору мешает.
Заря моя заряница,
Будь доброй сестрицей,
Отведи все хвори
За далеки горы.
Поклонюсь тебе в пояс,
Помолюсь в полный голос. Помоги рабу Божьему (имя). Аминь».

Потом я привела мужа в хату, положила на кровать, и он уснул, больше суток спал. Будить человека в таком случае нельзя. А когда проснулся, заговорил. Я очень удивилась, молилась и благодарила Бога за то, что спас мужа. Правда, иногда муж забывал некоторые слова, тогда я его снова перед восходом солнца выводила на улицу и читала в спину заговор. И так было, пока не поправился совсем.

Мария Адольфовна Шатило, Беларусь

Руби пень и молитву читай

Если кто-то из ваших близких страдает душевной болезнью, попытайтесь помочь ему.

Начиная с сегодняшнего дня выходите с ним на улицу 12 вечеров подряд и принимайтесь рубить старый пень, читая молитву: «Царь Соломон, хитрый и мудрый, отними у раба (имя недужного) то, о чем думки его горят, мозги его болят, мысли его водят, черти его хороводят. Сними его с черного креста. Поставь все на свои места. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

За гранью

Такой случай

Гостья с того света

В углу на корточках сидела женщина преклонного возраста. Лица в темноте не видно. Длинные, распущенные седые волосы при слабом лунном свете светились.

Мне было тогда 13 лет, когда я упросила маму отпустить меня к подруге переночевать. Ее родители уехали в село, недалеко от нашего городка в Днепропетровской области. Вечером, ближе к ночи, подруга нашла в шкафу увлекательную, на наш взгляд, книгу «Черная и белая магия». Мы весело ее пролистали и остановились на одной странице с непонятным символом. С любопытством его рассматривали примерно минут пять. И легли спать, а утром следующего дня я ушла домой. День прошел беззаботно и весело, как у всех подростков. Но ночью...

Я проснулась от того, что кто-то тянул меня за правую ногу. Сначала спросонья не поняла толком, что к чему. Просто выдернула ногу, завернулась получше в одеяло и сразу заснула. Не знаю, сколько проспала, проснулась опять от того, что кто-то тянет меня за ногу. Стало страшно, сердце забилось сильнее. Я опять выдернула ногу, замоталась в одеяло и стала ждать, что же будет дальше. Спать мне уже ну никак не хотелось. И тут чувствую — одеяло шевелится. Кто-то настойчиво пытался пробраться под одеяло и схватить меня за ногу. «Ах так!» — разозлилась я и вскочила посмотреть, кто это в моей спальне хозяйничает?! То, что увидела, меня просто ошарашило!

В углу на корточках сидела женщина преклонного возраста. Лица в темноте не видно. Она смотрела на меня. Длинные, распущенные седые волосы при слабом лунном свете светились. Бросались в глаза ее длинные почему-то темно-вишневые ногти, они тоже слегка поблескивали.

У меня началась паника! Я стала кричать и попыталась бить ее руками. Но к моему шоку прибавилось удивление, я не чувствовала соприкосновения моих рук с чем-либо. Тела не было, а я по инерции продолжала гонять воздух. Наконец догадалась включить свет. В комнате никого не было, только маленькая статуэтка валялась на полу, видимо, я ее смахнула случайно рукой.

Наутро рассказала об этом ночном приключении маме. Она сказала, что мне все это приснилось. Однако это же произошло в ту ночь и с моей подругой. Та же женщина с седыми волосами и длинными темно-вишневыми ногтями явилась к ней в спальню. Что она хотела нам сказать? До сих пор никто не может мне объяснить.

Елена Витальевна, Липецк

Гороскоп с 26 января по 8 февраля

Загляните в дом, где живёт любовь!

ОВЕН Монотонная жизнь, которую звезды обещают вам в начале года, придется не по нраву даже самым уравновешенным. Серые будни придется раскрашивать самим, не надейтесь, что это сделает кто-то другой. Но не пытайтесь везде успеть. Неразбериха и стресс могут серьезно ударить по нервам. Вовремя включайте тормоза!

Большую пользу для тела и духа принесут пешие прогулки и занятия йогой. А вот от тяжелых физических нагрузок лучше отказаться. И еще: пусть на вашем столе всегда стоит блюдо с грецкими орехами. 5-6 орехов в день нужно съедать обязательно — это полезно для сердца и придаст силы. А еще грецкие орехи хорошо снимают изжогу.

ТЕЛЕЦ Вы должны быть готовы ко всему — приятному и не очень. Сплетни могут навредить репутации, но не вашему послепраздничному настроению. Чувство юмора спасет от зависти, а противоположный пол будет липнуть к вам, как мокрый снег к шапке. Берегите здоровье! Для бодрости рекомендуем использовать замечательное свойство морской соли оздоравливать организм. Просто рассыпьте ее и потопчитесь босыми ступнями. Можете повторять такое лечение хоть каждый вечер — организм оценит ваши старания.

БЛИЗНЕЦЫ Будьте разборчивее в контактах и разговорах. Вас попытаются обмануть, втянуть в неприятную историю. Безудержная болтовня принесет серьезные проблемы в будущем. В эти дни будет много пустых хлопот. Отложите идею похудеть до весны. Если зимой вы лишаете свой организм необходимых жировых отложений, страдает прежде всего иммунитет. Он не способен защитить от гриппа и других серьезных вирусных инфекций.

РАК Одиноким людям советуем вечерком заглянуть в дом, где живет любовь. Если вас встретят приветливо, значит, и вы скоро отыщете свою половинку. Если дадут понять, что вы не вовремя, — увы, придется подождать. Кстати, съедайте хотя бы два яблока в день и обязательно с семечками — получите дневную норму йода, а значит, укрепите иммунитет. А яблочную кожуру добавляйте в чай или просто залейте кипяточком, накройте блюдцем. Когда настоится — пейте в теплом виде: очень полезно, особенно для тех, кто страдает сердечной аритмией. Полезнее яблоки из своего сада.

При ревматоидном артрите старое пожелтевшее свиное сало пропустите через мясорубку и добавьте немного меда. Перемешайте и прикладывайте к больным местам в виде компресса.

ЛЕВ Время внимательно осмотреться и решительно выкинуть все ненужное, которое по недоразумению пока остается в доме. Если заболит спина, намажьте больное место тонким слоем меда, накройте двумя слоями бумажных салфеток, сверху положите два горчичника, на них — полиэтиленовый пакет и укутайте поясницу шерстяным платком. Лучше делать компресс перед сном, чтобы сразу после него укрыться шерстяным одеялом и спокойно полежать.

ДЕВА Берегите в эти дни силы и деньги, иначе останетесь и без того, и без другого. А еще берегитесь простуды! Особенно если на улице жгучий мороз, а у вас проблемы с гландами. На этот случай есть хороший рецепт: измельчите еловые ветки, неплотно наполните ими кастрюлю, залейте водой и томите на медленном огне полчаса. Затем снимите с огня, добавьте 1 ст. ложку питьевой соды и дышите над кастрюлькой, укрыв голову полотенцем. После процедуры укутайтесь в теплое одеяло. После пяти процедур будете здоровы.

ВЕСЫ Сила ваших слов в этот период будет магической. Хорошо общаться с людьми, которых вам нужно в чем-то убедить, — убедите без труда. Чтобы бодро, с хорошими мыслями встретить новый день, пейте натощак за 30 минут до завтрака коктейль здоровья. В стакан воды добавьте 1 чайн. ложку меда и ломтик лимона.

Для душевного равновесия и красоты полезен еще один настой: смешайте 2 ст. ложки плодов калины, 1,5 ст. ложки мяты, по 1 чайн. ложке цветов ромашки, измельченных листьев черной смородины и земляники. 1 ст. ложку сбора залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут и пейте 2 раза в день до еды — почувствуете прилив сил, а внешний вид будет просто изумительный.

СКОРПИОН Хотите получить ответ на важный вопрос? Возьмите три нитки — красную, синюю и черную, спутайте их в комок и, положив в карман или непрозрачный пакет, попытайтесь найти вслепую хотя бы один конец. Отыщется красный — то, что вы задумали, разрешится наилучшим образом. Синий говорит о том, что препятствий будет немало, но все они окажутся преодолимыми. Черный — увы, вы потерпите полное фиаско.

На случай простуды, когда не будет времени болеть, 50 г водки или хорошего самогона смешайте с сырым яйцом и 1 ст. ложкой сахара и выпейте залпом. Через несколько часов будете как огурчик!

СТРЕЛЕЦ Дни гармонии и умиротворения. Хорошо начинать искоренять дурные привычки. Однако звезды предупреждают, что вы можете стать жертвой разбоя, поэтому не ходите в темных безлюдных местах в одиночку. Не забывайте про такого замечательного доктора, как укроп. Неплохо бы держать его дома всю зиму. Укроп полезен сердечникам — действует как легкое мочегонное. Помогает, если человека мучают газы. С ним легче переваривается тяжелая пища. Хлопот никаких: десертную ложку семян залейте кипятком, минут через 15 процедите через ситечко и выпейте полстакана. Пить такой настой можно 3 раза в день после еды.

КОЗЕРОГ Впереди спокойный период, поэтому большую часть времени можно посвятить делам, которые вам действительно по душе. Вспомните, что значит получать удовольствие от жизни! Удача в делах будет зависеть только от ваших поступков и действий. Советуем принимать нестандартные решения и давать волю фантазии.

О здоровье: неплохо бы помочь печени. Летом спасают салаты, а зимой в ход идет пища потяжелее: картошка с мясом, пельмешки. Советуем купить в аптеке шрот — порошок из семян расторопши. 1 чайн. ложку порошка запейте водой после сытного обеда. А еще лучше пройти курс: 2 раза в день после еды хотя бы в течение двух недель. Кстати, это неплохо поможет и тем, кто страдает запорами.

ВОДОЛЕЙ Пора задуматься о своем будущем и сделать что-то полезное не только для других, но и для себя. Вторник и среда — самые удачные дни недели. Что бы вы ни решили, все пойдет как по маслу. А чтобы не мерзли руки-ноги, чаще делайте вибрационные упражнения для капилляров. Поднимите руки и ноги вверх так, чтобы они образовали с туловищем прямой угол. Подошвы ног расположите на ширине плеч параллельно полу. В таком положении легонько потряхивайте руками и ногами в течение 1-2 минут.

РЫБЫ Непогода на улице и небольшие передряги в личной жизни могут вызвать приступ уныния или даже депрессии. Не спешите раскисать, разочаровываться в окружающих вас людях и вообще ставить на своей личной жизни крест. Достаточно всего лишь дождаться выходных, чтобы увидеть, какой приятный сюрприз приготовила вам судьба.

О здоровье: будьте осторожны на улице, не торопитесь, в спешке легко поскользнуться. Вообще поберегите ноги, обувайтесь теплее. Возможны суставные боли. Неплохо бы иметь носочки из кроличьей шерсти. В ней содержится очень полезный для суставов ланолин, он способствует их исцелению. В таких целебных носочках можно и спать.

Айболит
Здоровье Медицина Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

Индекс газеты в каталоге «Почта России»
31670

Индекс газеты в объединенном каталоге «Пресса России»
42404

Индекс газеты в каталоге Агентства «Роспечать»
53995

ООО ЕВРОПЕЙСКАЯ КЛИНИКА «СИЕНА-МЕД»
АКАДЕМИЧЕСКАЯ АССОЦИАЦИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ЦЕНТРОВ СОВРЕМЕННОЙ ЗАПАДНОЕВРОПЕЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ
ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА
ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, ИНСУЛЬТЫ
ШИЗОФРЕНИЯ, ЭПИЛЕПСИЯ
РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ, ДЦП
ЦЕНТР ЛЕЧЕНИЯ КОЖНЫХ БОЛЕЗНЕЙ
ПСОРИАЗ, ЭКЗЕМА, СКЛЕРОДЕРМИЯ
ЦЕНТР ТЕРАПИИ ПОЗВОНОЧНИКА, СУСТАВОВ
ПОСЛЕ ТРАВМ, б-нь Бехтерева, АРТРОЗЫ, ГРЫЖИ
ЦЕНТР ДИЕТОЛОГИИ И ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИИ
ЦИРРОЗ, ГЕПАТИТ, ЗАПОР
ЦЕНТР ЛЕЧЕНИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ И ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ
ДИАБЕТ, ЛИШНИЙ ВЕС, ОСТЕОПОРОЗ, БЕСПЛОДИЕ
ЦЕНТР ТЕРАПИИ АЛКОГОЛИЗМА
т. 8(4732) 47-77-55
г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 б. www.sienamed.ru
ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ИНТЕРЕСУЮЩИМ ВАС ВОПРОСАМ. ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

В следующем номере читайте:

✓ **Какая опасность грозит тем, кто не хочет лечиться**
ХРОНИЧЕСКАЯ ПНЕВМОНИЯ МОЖЕТ ДЛИТЬСЯ ГОДАМИ.

✓ **Советы народной медицины**
ЧТО ПОМОЖЕТ ПРИ СТЕНОКАРДИИ?

✓ **Поспеши к врачу**
ЕСЛИ ФУРУНКУЛ ВСКОЧИЛ В НОСУ.

Редакция газеты
«Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь»
ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ:
редактора
отдела информации
Высокая з/п, полный соцпакет
Резюме по электронному адресу: direktor@Kavkazinterpress.ru

«АЙБОЛИТ. Здоровье. Медицина. Жизнь»
Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес редакции: 355000, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191/43.
Главный редактор **Г. Н. Воробьева**
Компьютерная верстка и дизайн **О. Г. Скиданова**
Редакция: **(8652) 24-89-47**
E-mail: **redaktor@aybolit.ru**
Отдел распространения: **(8652) 24-36-41**
Отдел рекламы: **(8652) 24-38-51, 24-89-47**
E-mail: **reklama@aybolit.ru**
Газета «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций: ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (Адрес: 355000, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191/43). Дата выхода в свет 26.01.2011 г. Подписано в печать 25.01.2011 г. в 14.00. По графику в 14.30. Тираж 211893 экз. Заказ 28. Объём 6 п.л. Перепечатка запрещена ©. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
НАШ САЙТ В ИНТЕРНЕТЕ: www.aybolit.ru
Доп. тираж обеспечивают:
Алматы, Республика Казахстан, ТОО «Крос-Пресс», т. (3272) 707-028
Новосибирск, ООО «АРПИ «Сибирь», т. (3832) 277-767
Общий тираж 274873 экз.